Joanna Faber
Julie King

Cum să le VORBIM COPIILOR *astfel încât să ne asculte*

Ghid de supraviețuire pentru părinți cu copii de 2–7 ani



Joanna Faber
Julie King

Cum să le VORBIM COPIILOR *astfel încât să ne asculte*

Ghid de supraviețuire pentru părinți cu copii de 2-7 ani

Cuvânt înainte de
Adele Faber

Ilustrații de
Coco Faber, Tracey Faber
și Sam Faber Manning

Traducere din engleză de
Carmen Cuculescu

CURTEA VECHE

CUPRINS

PARTEA A II-A
INSTRUMENTELE ÎN ACȚIUNE

CUVÂNT ÎNAINTE

Adele Faber

Primul indiciu pe care l-am avut despre pasiunea care a alimentat scrierea cărții a apărut acum mulți ani, într-o dimineață, când era rândul meu să duc la grădiniță copiii câtorva vecini, printre care și pe cele două autoare ale acestei cărți.

Am așezat-o pe fiica mea Joanna în mașină, am condus până după colț să o iau pe Julie și apoi am mai ocolit încă două blocuri pentru a-l lua pe Robbie. Curând, toți cei trei copii erau prinși cu centuri pe bancheta din spate, sporovăind fericiți unii cu alții. Dintr-odată, starea de spirit s-a schimbat și a izbucnit o dezbatere aprinsă:

Robbie: Nu avea niciun motiv să plângă! Nici măcar nu era rănit.
Julie: Poate că sentimentele îi erau rănite.
Robbie: Și ce dacă? Sentimentele nu contează. Trebuie să ai un motiv adevărat!
Joanna: Sentimentele *contează*. Sunt la fel de importante ca motivele.
Robbie: Nu, nu sunt! Trebuie să ai un motiv bun.

Am ascultat și m-am minunat de acești trei oameni mici. Nu era greu să-ți dai seama de unde proveneau ideile fiecăruia dintre ei. Mama lui Robbie era o femeie serioasă, care nu accepta iraționalul. Mama lui Julie, profesor de pian, iubea să vorbească cu mine despre descoperirile pe care eu le făceam în atelierele pentru părinți, pe care le țineam împreună cu renumitul psiholog pentru copii, dr. Haim Ginott. Întotdeauna găseam atât de multe lucruri la care să ne gândim și pe care să le încercăm cu copiii noștri.

Unele fragmente ale discuțiilor noastre au ajuns să fie introduse în cartea pe care eu și Elaine Mazlish am decis să o scriem împreună. Fiecare dintre noi a avut parte de schimbări profunde în viață și am fost martorii atâtor transformări în viața celorlalți din grupul nostru, încât părea nedrept să nu împărtășim călătoria noastră cu cât mai mulți părinți. Cu atât mai mult cu cât am avut și binecuvântarea doctorului Ginott. A citit primele noastre variante și ne-a oferit sprijinul său editorial.

Au trecut 25 de ani de la acel moment. A fost publicată prima noastră carte, *Liberated Parents/ Liberated Children: Your Guide to a Happier Family*. A câștigat Premiul Christopher pentru „Literary Achievement Affirming the Highest Values of the Human Spirit". Am mai publicat alte șapte cărți de atunci. *Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească** și *Rivalitatea dintre frați*** au devenit foarte populare și sunt publicate în 30 de limbi.

Fetițele pe care le-am condus la grădiniță au crescut, s-au căsătorit și au câte trei copii la rândul lor. Fiecare a trăit în străinătate și a explorat diferite domenii de studiu. Încă mai zâmbesc când îmi amintesc cum mi-a povestit Julie despre schimbul de replici pe care l-a avut ca referent în primul ei stagiu de practică la o agenție de asistență juridică. Tocmai prezenta un caz pentru un proces care părea să se bazeze pe o simplă neînțelegere.

— Putem să îi aducem față în față pentru a vorbi? Sunt sigură că, dacă ar putea să audă punctul de vedere al celuilalt, ar putea ajunge la o înțelegere.

Surprins de naivitatea ei, șeful îi răspunsese nerăbdător.

— Noi nu facem asta. Nu poți vorbi cu partea cu care te judeci.

Acesta a fost momentul, povestește Julie, când a început să creadă că s-ar putea să-și fi ales o profesie greșită.

---

* Trad. de Oana Florentina Dragomir, Editura Teora, București, 2012. (*N. red.*)

** Trad. de Alina Teodoru, Editura Teora, București, 2012. (*N. red.*)

Și iarăși trebuie să zâmbesc când îmi amintesc un apel telefonic grăbit, de la Joanna, după o zi frustrantă petrecută alături de copiii cu nevoi speciale de la ea din clasă.

— Copiii nu se opresc din lupte. Este haos. Nu pot parcurge nici măcar o lecție până la capăt! Ce să fac?

Am făcut o pauză.

— Ei bine, tu știi ce fac eu de obicei când sunt într-un impas, dar...

— Oh, vrei să spui rezolvarea problemelor. OK, mulțumesc. Pa! și a închis.

A trecut la acțiune în dimineața următoare și am fost încântate să includem rezultatele uimitoare ale noii sale tactici atunci când eu și Elaine am scris *Comunicarea eficientă cu copiii**.

În cele din urmă, fiecare dintre ele a ajuns să răspundă nevoii urgente de ateliere pentru părinți în partea ei de lume: Joanna pe Coasta de Est, Julie, pe cea de Vest. După ani de sprijin pentru părinți, dintre care mulți au avut copii mici cu o mare varietate de dificultăți, ele au decis să-și unească forțele și să scrie propria lor carte:

Cum să le vorbim copiilor astfel încât să ne asculte
Ghid de supraviețuire pentru părinți cu copii de 2-7 ani.

Elaine și cu mine ne așteptăm să fiți încântați și inspirați de toate descoperirile pe care le veți face pe măsură ce parcurgeți paginile acestei cărți.

Lectură plăcută!

---

* Ed. a IV-a, trad. de Irina Negrea, Curtea Veche Publishing, București, 2013. (*N. red.*)

Cum a început totul

Julie

Fiul meu de doi ani făcuse pipi pe covor, sub pătuț... *din nou*! Ce puteam să fac? Diplomele mele în politici publice și drept nu îmi erau de vreun folos. Am fost surprinsă de cât de repede am putut fi îngenuncheată de către o persoană mititică, prea tânără ca să poată conduce o mașină sau ca să își lege singură șireturile.

Nu am planificat să am o carieră ca educator pentru părinți. Mi-am închipuit că pentru mine rolul de mamă va fi doar unul suplimentar, în timp ce îmi dezvoltam cariera profesională aleasă. Dar, când mi s-a spus că primul meu copil avea întârzieri semnificative în dezvoltare, la fel și al doilea, mi-am dat seama că a fi părinte nu avea să fie doar „un rol suplimentar" pentru mine. M-am trezit angajată în nenumărate runde de întâlniri cu specialiști în medicină și în fizioterapie și pledând pentru copiii cu dezvoltare neuromotorie atipică.


Julie și Joanna, la începutul colaborării.

Norocul meu a fost că am crescut împreună cu cea mai bună prietenă, Joanna, a cărei mamă, Adele Faber, a susținut ateliere pentru părinți împreună cu regretatul mare psiholog pentru copii Haim Ginott. Mama ei și mama mea sunt, de asemenea, prietene apropiate și și-au testat strategiile inovatoare de educare a copiilor pe noi. Nu știam atunci că aceste metode vor deveni

strategii salvatoare pentru mine, după atât de mulți ani, când m-am confruntat cu provocările educării celor trei copii ai mei.

Când șeful comitetului pentru Educația părinților de la grădinița fiului meu căuta pe cineva care să organizeze un eveniment pentru părinți, m-am oferit voluntar să conduc un atelier bazat pe cartea lui Adele, *Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte*. Acest prim grup, de opt săptămâni, a fost un succes așa de mare, încât toată lumea a insistat să îl mai organizez pentru încă opt săptămâni, și apoi încă opt... și așa am ajuns să ne întâlnim patru ani și jumătate! Aflând așa, din vorbă în vorbă, alte persoane mi-au cerut să conduc ateliere care au înflorit într-o carieră pe care nu mi-am imaginat-o vreodată.

Între timp, prietenia mea cu Joanna a continuat. În multe privințe, ea și cu mine suntem complet diferite. Ea iubește viața în aer liber și *câinii* (veți găsi numeroase referiri la câini în cartea noastră), în timp ce mie îmi place să cânt la pian muzică clasică (de aceea referințele Joannei la muzica pop mă depășesc adesea complet). Cu toate acestea, am simțit mereu că pot să vorbesc cu ea despre orice și că ea ascultă și înțelege cu adevărat. Chiar dacă acum trăim pe coaste opuse ale continentului, am petrecut tot anul trecut scriind împreună și rezultatul este această carte.

Sper că veți găsi informațiile din ea la fel de transformatoare pentru propria viață cum le-am găsit și eu și sper că veți râde la fel de mult citind această carte cum am râs și noi scriind-o. Vă voi prezenta cei trei copii ai mei în Capitolul 5, unde puteți citi mai multe despre experiența parentală și despre educarea copiilor cu dezvoltare neuromotorie atipică.



Joanna și Julie, în prezent.

Cum a început totul

Joanna

Am o mărturisire de făcut. Am fost crescută de o mamă care a scris cărți celebre despre rolul de părinte. Eu și cei doi frați ai mei am crescut într-o familie în care mama și tatăl meu foloseau un limbaj plin de respect pentru ideile și pentru emoțiile copiilor lor. Chiar și conflictele noastre cele mai feroce erau soluționate prin rezolvarea problemelor mai degrabă decât prin pedeapsă.

Deci a fi părinte ar trebui să fie pentru mine ceva natural. Nu am nicio scuză! Pe de altă parte, nici nu credeam că aș avea nevoie de vreuna. Nu numai că am fost crescută de părinți ideali, dar am avut și experiență personală din plin. Am citit și am studiat îndelung domeniul dezvoltării copilului și al psihologiei. Am o diplomă în educație pentru copii cu nevoi speciale și zece ani de experiență, în care am lucrat atât cu vorbitori nativi de engleză, cât și cu copii bilingvi din West Harlem, ca profesor în sistemul școlar public din orașul New York. Urma să fiu, în mod natural, un părinte perfect pentru copiii mei.

Îmi amintesc când mi-am luat primul copil la supermarket, vorbindu-i și cântându-i dulce despre mere și despre banane. O doamnă aflată și ea la cumpărături s-a aplecat și mi-a oferit plină de bunăvoință un sfat. „Bucură-te de el acum, înainte să învețe să vorbească." Ce femeie îngrozitoare! Abia așteptam ca micuțul meu drag să își exprime gândurile lui minunate în cuvinte.

Au trecut câțiva ani și iată-mă înapoi la supermarket. Acum aveam trei copii mici și în acea zi se comportau deosebit de bine. Cei mai mici erau plimbați în căruciorul pentru cumpărături, iar cel mai mare mă ajuta să iau produse de pe rafturi. Un om în vârstă s-a oprit, s-a uitat la copiii adorabili și a spus:
— Sunteți foarte cuminți. Pun pariu că mama voastră nu țipă la voi niciodată!

A fost un moment de neuitat. Cel mai mare copil al meu s-a uitat la el cu ochii larg deschiși și a spus:
— *Nu*, țipă tot timpul la noi... fără niciun motiv!

Ce se întâmplase? Cine erau aceste creaturi nu-chiar-perfecte? Și unde era acea mamă ideală care nu ar „țipa fără un motiv" niciodată, cu atât mai puțin, „*tot timpul*"!

Ceea ce am descoperit, devenind părinte, a fost că există o formă de îngrijorare 24/24 care apare atunci când avem grijă de copii mici și care ne împiedică să mai gândim limpede. Chiar dacă crezusem că voi fi un părinte bun în mod natural, atunci când vine vorba să gestionezi toate nevoile și emoțiile constante zi după zi, noapte după noapte, nu există natural sau perfect. Uneori simpla supraviețuire este un obiectiv foarte bun.

Fiind mamă doar de puțin timp, cu siguranță nu simțeam că aș avea multă înțelepciune de împărtășit despre creșterea copiilor. Nici măcar nu mă simțeam deosebit de competentă. De fapt, mi se părea cel mai potrivit să mențin tăcerea legat de propriul meu stil de educare a copiilor. Am păstrat o vizibilitate redusă și am omis să menționez celorlalte mămici din cercul meu de cunoștințe că mama mea era un autor celebru. Atunci când copiii mei plângeau, se smiorcăiau sau se băteau unul cu altul, am preferat să mă ocup de situație fără să mă întreb dacă lumea din jur mă urmărea și se gândea: „Hmmm, mama *ei* a scris o carte despre educarea copiilor?"

Însă se pare că cel puțin o persoană se uita și observa. Într-o zi, la un grup de joacă, prietena mea Cathy mi-a spus:
— Joanna, am această carte care ți-ar plăcea. Este chiar stilul tău. Îmi amintește de modul în care vorbești cu copiii tăi. Se numește *Cum să*

vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească.

În acel moment, mi-am dat seama că nu mai avea niciun rost să mimez ignoranța. Am recunoscut că mama mea a scris cartea. Cathy era încântată. A strigat către grupul de mame:
— Hei, prieteni, mama Joannei a scris această minunată carte și ea nu ne-a spus asta niciodată!

Și așa am fost descoperită, și identitatea mea secretă a fost dezvăluită.

Curând după aceea, Cathy mi-a spus că se ocupa cu organizarea unei serii de cursuri pentru grupul ei de la biserică și m-a întrebat dacă aș fi de acord să susțin o prezentare despre experiența copilăriei mele ca fiică a celebrei Adele Faber. Pe măsură ce data se apropia, am început să sper să apară vreo catastrofă la biserică. Ceva care să nu rănească pe nimeni, doar o mică inundație sau, poate, o întrerupere de curent bine sincronizată. Ce aveam eu să le spun acestor oameni? Mă simțeam îngrozitor de nepotrivită în postura de părinte-model. Nici măcar nu voiam să mă gândesc la asta!

Totuși, toți acei oameni se așteptau ca eu să spun ceva acolo. Prognoza meteo arăta bine, fără uragane sau viscole la orizont. Începusem să fiu disperată. În cele din urmă, mi-a dat seama că am totuși ceva de oferit. Cathy observase lucrul acesta când mi-a comentat stilul. Eu nu sunt părintele perfect; am o mulțime de conflicte cu copiii mei. Dar am și abilități care ne ajută să depășim aceste conflicte și le folosesc în fiecare zi.

Mi-am ținut prezentarea la biserică. După aceea, a existat un mare entuziasm printre enoriași pentru formarea unui grup pentru părinți. M-am trezit conducând atelierele despre creșterea copiilor, și apoi ținând mai multe conferințe și, în cele din urmă, am ajuns să călătoresc în toată țara, oferind prezentări părinților, profesorilor, asistenților sociali și furnizorilor de servicii medicale.

Cartea pe care o țineți acum în mână este rezultatul multor solicitări din partea părinților pentru mai multe exemple și strategii pe care să le utilizeze cu copii foarte mici. Teribilii copii de doi ani, șmecherii

de trei ani, sălbaticii de patru ani, curajoșii de cinci ani, egoiștii de șase ani și ocazional semicivilizații de șapte ani. Această lucrare reprezintă reintrarea mea în marea de cunoștințe cu care am crescut, la care se adaugă o serie de informații despre cum să ne descurcăm ca părinți în secolul XXI. O parte din acest proces a inclus colaborarea cu prietena mea din copilărie, Julie King, care m-a încurajat să fiu lider chiar dacă simțeam că abia mă descurcam să îmi găsesc propria cale. Această carte conține observații practice făcute direct de Julie și de mine, precum și de toți părinții și profesorii care au avut încredere să ne împărtășească poveștile lor.

Vă prezentăm lucrarea în două părți. Partea întâi dezvăluie echipamentul de bază, pe care veți fi bucuroși să îl aveți în pachetul cu instrumente atunci când un copil își pierde controlul. Partea a doua se referă la provocările specifice pe care le-am descoperit a fi cele mai frecvente teme ale copilăriei timpurii – mănâncă, îmbracă-te, ieși din casă, nu mai lovi, du-te la culcare! – și arată cum părinții din grupurile noastre folosesc aceste instrumente în diferite moduri creative și neobișnuite. Sperăm că această carte vă va oferi un izvor de idei la care să puteți să vă întoarceți și să vă reumpleți de inspirație și de prospețime atunci când simțiți că sunteți secătuiți!



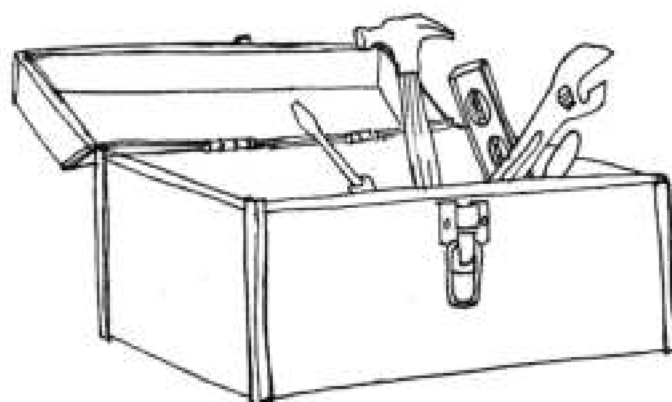
Nota autorilor

Ne-am întrebat multă vreme ce voce să folosim ca narator. A devenit repede clar că a scrie „Eu, Joanna..." și „Eu, Julie..." nu funcționează. Am încercat să construim un personaj compozit cu copii diferiți, dar nu îl simțeam autentic. Am vrut să folosim povestiri reale din familiile noastre. După cum veți vedea, cu toate că am colaborat la întreaga carte, ne-am decis să scriem poveștile personale fiecare cu vocea sa individuală. Veți vedea numele Joanna sau Julie sub titlul fiecărui capitol pentru a vă anunța cine povestește în acea secțiune.

Toate poveștile spuse de personajele din cartea noastră s-au întâmplat cu adevărat. Numele și alte detalii de identificare au fost schimbate, dar în toate cazurile copii adevărați, părinți adevărați și specialiști în educație adevărați au spus și au făcut realmente aceste lucruri.

PARTEA I

INSTRUMENTE ESENȚIALE



CAPITOLUL 1

Instrumente pentru gestionarea emoțiilor... Ce este cu toată agitația despre sentimente?

Când copiii nu se simt bine, nu se pot comporta bine

Joanna

Majoritatea părinților participanți la cursurile mele au fost destul de nerăbdători în legătură cu acest prim subiect: cum ajutăm copiii să facă față unor sentimente dificile. Ei ar fi dorit să trecem direct la a doua sesiune: despre cum să-i determini pe copiii tăi să facă ceea ce le spui tu să facă! Asta nu înseamnă însă că nu ne interesează cum se simt copiii noștri. Doar că nu este, în general, o prioritate de top pentru un părinte cu frământări. Hai să recunoaștem, dacă copiii ar face cum li se spune, lucrurile ar merge așa de bine, încât ne-am simți cu *toții* minunat!

Problema este că nu există o scurtătură bună prin care să obținem un copil cooperant. Puteți încerca, dar probabil că veți ajunge să vă afundați până la genunchi într-o mlaștină de conflicte.



Gândiți-vă la acele momente în care sunteți foarte recunoscători că nu sunteți filmați pentru vreun *reality show*. Momentele când țipați la un copil atât de tare încât vă doare

gâtul; tocmai i-ați spus pentru a suta oară să nu-și mai împingă sora mai mică spre cuptorul fierbinte sau să nu mai tragă câinele cel bătrân de urechi – *„Te va MUȘCA! Și chiar MERIȚI să te muște!"* – și totuși copilului vostru nu-i pasă.

Îmi imaginez că acestea sunt momente în care vă simțiți obosiți, stresați sau supărați din cu totul alt motiv. Dacă același incident ar fi avut loc într-un moment în care vă simțeați mai veseli, ați fi arătat mai multă eleganță în situațiile tensionate. Poate ați fi îndepărtat-o pe surioara mai mică de cuptor cu un pupic sau pe câine, care suferea de mult timp, scărpinându-l sub bărbie, și apoi l-ați fi redirecționat pe tânărul sălbatic cu o expresie înțelegătoare.

Așadar, care este scopul pentru care spun toate astea? Scopul este să înțelegem că nu putem să ne *comportăm* bine atunci când nu ne *simțim* bine. Și nici copiii nu se pot comporta bine atunci când nu se simt bine. Dacă nu avem mai întâi grijă de sentimentele lor, nu prea avem șanse să obținem cooperarea lor. Tot ce ne mai rămâne este să ne folosim capacitatea de a utiliza o forță mai mare. Și, pentru că ne dorim să rezervăm forța brută pentru situații de urgență, cum ar fi atunci când trebuie să smulgem copiii de pe o stradă circulată, este necesar să ne confruntăm cu această chestiune a sentimentelor în alt fel. Deci, hai să începem!

Cei mai mulți dintre noi nu avem mari probleme când acceptăm sentimentele pozitive ale copiilor noștri. E destul de ușor. *Doamne, Jimmy este cel mai bun prieten al tău din întreaga lume? Îți plac clătitele lui tati? Ești încântat de noul bebeluș? Ce drăguț. Mă bucur să aud.*

Abia atunci când copiii noștri exprimă un sentiment negativ începem să avem probleme.

— Ce? Îl urăști pe Jimmy? Dar e cel mai bun prieten al tău!
— Vrei să îl pocnești în nas? Să nu îndrăznești!
— Cum adică te-ai săturat de atâtea clătite? Sunt preferatele tale.
— Vrei să *returnez* bebelușul? Ce lucru îngrozitor ai spus! Să nu te mai prind niciodată că mai scoți pe gură ceva atât de urât!

Nu vrem să acceptăm sentimentele negative pentru că sunt așa... ei bine... negative. Nu vrem să le oferim nicio putere. Vrem să le corectăm, să le diminuăm sau, și mai bine, să le facem să dispară cu totul. Intuiția noastră ne spune să respingem aceste sentimente cât mai repede și cât mai tare posibil. Dar acesta este unul dintre exemplele în care intuiția noastră ne ghidează greșit.

Mama mea îmi spune mereu următorul lucru: „Dacă nu ești sigur ce este bine, încearcă mai întâi pe tine însuți." Hai să facem asta. Gândiți-vă care ar fi reacția voastră în următoarea situație:

Imaginați-vă că vă treziți într-o dimineață simțindu-vă foarte rău. Nu ați dormit destul în noaptea precedentă și simțiți o durere de cap care stă să înceapă. Vă opriți să vă cumpărați o cafea înainte de a merge la locul de muncă de la grădiniță și vă întâlniți cu un coleg. Îi spuneți:

— Frate, nu am niciun chef să merg astăzi la muncă și să mă confrunt cu toți copiii aceia zgomotoși și certăreți. Tot ce vreau este să mă întorc acasă, să iau niște paracetamol și să-mi petrec toată ziua în pat!

Care ar fi reacția voastră dacă prietenul vostru:

... ar ignora sentimentele pe care le aveți și v-ar certa pentru atitudinea voastră negativă?
— Hei, nu te mai plânge. Copiii nu sunt chiar așa de răi. Nu ar trebui să vorbești despre ei în felul acesta. Oricum, știi că de fapt te vei simți bine odată ce vei ajunge acolo. Haide, arată-mi zâmbetul tău frumos.

... ar începe să vă sfătuiască?
— Uite, trebuie să te aduni. Știi că ai nevoie de slujba asta. Ceea ce trebuie să faci tu acum este să renunți la cafeaua asta și să bei niște ceai de plante care să te liniștească și să meditezi puțin în mașină înainte de a începe programul.

... v-ar ține o predică filozofică plină de bunăvoință.
— Hei, nicio slujbă nu este perfectă. Pur și simplu așa e viața. Nu are niciun rost să te plângi. A pune accent pe partea negativă a lucrurilor nu este deloc productiv.

... v-ar compara cu un alt cadru didactic?
— Uită-te la Liz. Ea este mereu entuziastă legat de mersul la muncă. Și știi de ce? Pentru că este foarte pregătită. Întotdeauna are planuri de lecție foarte bune, gata cu câteva săptămâni înainte.

... v-ar adresa întrebări utile?
— Oare tu dormi suficient de mult? La ce oră te-ai culcat aseară? Crezi că ar fi posibil să te pândească o răceală? Ai luat vitamina C? Ai avut grijă să folosești acele șervețele dezinfectante pe care le avem la dispoziție la grădiniță astfel încât să nu iei microbi de la copii?

Iată câteva dintre reacțiile pe care le obținem atunci când prezentăm un astfel de scenariu în grupul nostru:

— Nu o să mai vorbesc niciodată cu TINE!
— Acest om nu este deloc prieten cu mine!
— NU ÎNȚELEGI nimic!
— Te urăsc! Du-te naibii!
— Bla, bla, bla.
— TACI DIN GURĂ!
— Nu voi mai vorbi niciodată cu tine despre problemele mele; mă voi limita la subiecte legate de vreme de acum înainte.
— Mă simt vinovat că am făcut foarte mare tam-tam în legătură cu asta.
— Mă întreb de ce nu pot să mă descurc cu copiii.
— Mă simt jalnic.
— O urăsc pe Liz.
— Simt că sunt interogat.
— Mă simt judecat; probabil că tu crezi că sunt prost.
— Nu pot spune asta cu voce tare, dar îți voi spune două litere... F-i!

Acest ultim răspuns exprimă perfect intensitatea ostilității pe care o trăim uneori atunci când cineva contestă sentimentele noastre negative. Putem trece repede de la nefericire la furie atunci când cineva ne vorbește în acest fel și *la fel pot și copiii noștri*.

Așadar, ce *ar fi* util să vi se spună într-o situație de genul ăsta? Credința mea este că o parte dintre supărările voastre ar fi calmate dacă cineva pur și simplu v-ar recunoaște și v-ar accepta sentimentele.

— Of. Este groaznic că trebuie să mergi la muncă atunci când nu te simți bine. Mai ales când lucrezi cu copii. Am avea nevoie de o furtună de zăpadă drăguță sau poate de un uragan foarte mic care să facă să se închidă grădinița doar pentru o singură zi.

Când sentimentele lor sunt acceptate, oamenii se simt ușurați: *Mă înțelege. Mă simt mai bine. Poate că nu e chiar așa de rău. Poate mă pot descurca.*

Oare noi chiar vorbim cu copiii noștri în acest fel - corectându-i, certându-i, interogându-i și ținându-le predici atunci când ei își exprimă un sentiment negativ? Membrii grupului nostru au găsit fără probleme o mulțime de exemple. Iată câteva dintre cele mai comune.

Negarea sentimentelor:
— Nu urăști cu adevărat grădinița. Te vei distra odată ce vei ajunge acolo. Știi că îți place să te joci cu cuburile.

A răspuns vreodată vreun copil:
— O da, ai dreptate. Tocmai mi-ai amintit că eu chiar *iubesc* grădinița!

Filozofie:
— Vezi tu, puștiule, viața nu este corectă! Trebuie să te oprești din a tot repeta „El a primit mai mult, ce a primit ea este mai bun."

Cât de probabil ar fi să primiți următorul răspuns de la copilul vostru:
— Oh, chiar așa, eram foarte supărat, dar acum că mi-ai explicat tu că viața nu este corectă, mă simt mult mai bine. Mulțumesc, tată!

Întrebări:
— De ce ai aruncat cu nisip când tocmai ți-am spus să nu o faci?

Ce spune copilul:
— Hmm, de ce oare am făcut-o? Cred că nu există vreun motiv bun. Mulțumesc că mi-ai atras atenția. Nu se va mai întâmpla.

Comparație:
— Uită-te ce frumos stă Olivia și își așteaptă rândul în liniște!

Al cui copil ar spune:

— O, Doamne, voi încerca și eu să fiu cuminte ca Olivia!
Este mult mai probabil ca, de fapt, să simtă pornirea de a-i da Oliviei o castană în cap.

Predică:
— Cum se face că vrei mereu acea jucărie pe care tocmai a luat-o fratele tău să se joace cu ea? N-ai avut niciun interes pentru ea până în momentul ăsta. Vrei doar să i-o iei. Nu e prea drăguț. Oricum, e o jucărie pentru bebeluși și tu ești o fetiță mare acum. Ar trebui să fii mai răbdătoare cu frățiorul tău mai mic.

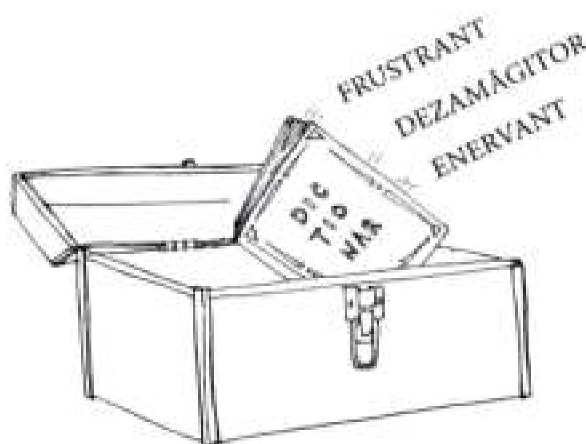
Și cine a pomenit un copil care va răspunde:
— Continuă, dragă mamă. Învăț atât de multe din acest discurs. Dă-mi voie doar să notez câteva lucruri pe iPad-ul meu, încât să pot să mă gândesc la aceste puncte și mai târziu.

— Bine, bine, spuneți acum. Dar este ușor să fii empatic cu un prieten matur. Adulții sunt civilizați! Copiii mici nu sunt așa. Ei sunt mult mai puțin raționali. Prietenii mei nu mă țin treaz noaptea. Cel puțin nu majoritatea. Nu trebuie să-mi determin prietenii să meargă la școală, să se spele pe dinți sau să se oprească din a-și lovi propriii frați. A încerca să îmi imaginez copilul ca pe un prieten adult nu funcționează deloc. Dacă prietenii mei adulți s-ar comporta cum se comportă copilul meu, nu ar mai fi mult timp prietenii mei.

Desigur, înțeleg. Nu ne putem trata copiii așa cum ne tratăm prietenii adulți. Dar dacă ne dorim cooperarea de bunăvoie în loc de ostilitatea lor, trebuie să găsim o modalitate prin care să folosim același principiu al recunoașterii sentimentelor atunci când o persoană este supărată.

Hai să căutăm în trusa cu instrumente și să vedem cum le putem modifica pentru a le folosi cu cei mici.

Instrumentul nr. 1. Oglindiți sentimentele în cuvinte



Data viitoare când copilul vostru spune ceva negativ și revoltător, urmați acești pași:

1. Strângeți din dinți și rezistați pornirii de a-l contrazice imediat!
2. Gândiți-vă care este emoția pe care o simte.
3. Denumiți această emoție și exprimați într-o propoziție.

Cu puțin noroc, veți vedea cum intensitatea sentimentelor negative se diminuează dramatic.

Sentimentele pozitive nu se pot manifesta până când sentimentele negative nu sunt lăsate să treacă. Dacă încercați să înăbușiți aceste sentimente negative, ele vor mocni în interior și vor deveni mai puternice.

De exemplu:

Când un copil spune: „Îl urăsc pe Jimmy. Nu mă mai joc cu el niciodată."

> În loc să îi spuneți: „Bineînțeles că te vei mai juca. Jimmy este cel mai bun prieten al tău! Și noi nu folosim acest cuvânt, «ură»."
>
> Încercați: „Vai, sună ca și cum, în momentul ăsta, ești foarte furios pe Jimmy!" sau: „Jimmy a făcut ceva ce te-a supărat foarte rău!"

Când un copil spune: „De ce trebuie să mâncăm mereu numai clătite? Urăsc clătitele."

> În loc să îi spuneți: „Știi foarte bine că tu iubești clătitele! Sunt mâncarea ta preferată."
>
> Încercați: „Mi se pare că ești dezamăgit că am făcut iar clătite la micul dejun. Ai poftă să încerci ceva diferit astăzi."

Când un copil spune: „Acest puzzle este prea greu!"

> În loc să îi spuneți: „Nu, nu este. Este ușor. Uite, te ajut eu. Iată, am găsit o piesă pentru colț."
>
> Încercați: „Uf, puzzle-urile pot fi foarte frustrante! Toate aceste piese mititele pot fi superenervante."

Astfel, îi oferiți copilului un vocabular elementar al sentimentelor la care să poată apela în momentul în care are nevoie. Când va putea să strige „SUNT FRUSTRAT!", în loc să muște, să trântească și să lovească, atunci veți simți fiorul triumfului!



Toate sentimentele pot fi acceptate.
Unele acțiuni trebuie să fie limitate!



Deci, nu sugerez că ar trebui să stați și să vă bucurați de faptul că juniorul îl pocnește pe prietenul lui Jimmy în nas sau să începeți imediat să pregătiți o omletă cu ciuperci și cașcaval pentru copilul vostru mofturos care tocmai s-a plâns de clătite. Doar acceptați sentimentul. Adesea, o simplă oglindire a sentimentului este suficientă pentru a dezamorsa o posibilă explozie. Pentru acele momente când nu este suficient, veți găsi mai multe instrumente în Capitolul 2. (Cum? Nu mai aveți răbdare? Vreți ca întreaga carte să fie comprimată în Capitolul 1? Vă înțeleg! E enervant să fii dus cu zăhărelul în felul ăsta. Dacă puteam să înghesuim totul într-un paragraf, am fi făcut-o.)

La fel ca mai toate încercările mărețe, treaba asta cu acceptatul sentimentelor este mai degrabă ușor de zis decât de făcut. Am să vă amintesc aici despre câteva (dintre multele) momente în care mi-a fost greu să urmez această cale aparent atât de simplă. Pentru mine, frumoasa lecție de învățat din aceste povestiri este aceea că poți să greșești la nesfârșit și lucrurile să iasă totuși bine până la urmă. Poți să remediezi situația! Poți să te abați de la calea cea bună, să ajungi să te afunzi în mlaștină și apoi să te smulgi de acolo, să îți scarpini mușcăturile de țânțari și să mergi mai departe, regăsindu-ți drumul. Umflăturile care acum te mănâncă foarte rău se vor vindeca, noroiul se va spăla, iar călătoria va fi din nou plăcută pe următoarea bucățică de drum.

Atunci când o conversație se transforma în conflict, mama mea obișnuia să facă un gest ca și când ar șterge tabla cu buretele și să spună: „Șterge și încearcă din nou!" Dar asta e școala veche. Ea face parte din generația tablelor negre pe care scriai cu creta. Copiii din ziua de azi folosesc tot mai rar acest tip de tablă. Unii părinți din grupurile mele au folosit expresia *Stop, derulează înapoi*! referindu-se la acțiunile lor recente, în timp ce ies cu spatele dintr-o cameră și apoi se reîntorc cu fața și cu mai multe cuvinte de acceptare. Chiar și expresia asta are însă un răsunet de modă veche, acum că benzile de casetă au devenit un lucru din trecut. Care ar fi echivalentul modern pentru a cere o a doua șansă? Poate să strigați „Control Alt Delete!" Sau „Reset!" însoțit de mișcarea unui deget apăsând un buton imaginar?



Lucrul important aici este să vă oferiți șanse nenumărate, indiferent de imagistica pe care alegeți să o utilizați. Iată câteva exemple din anii mei de experiență ca mamă de copii mici, în care am reușit să schimb cursul în mijlocul curentului și să-mi salvez micuța mea plută de părinte de la furtuni iminente.

Creatura dezamăgitoare din material spongios

Sam, la vârsta de trei ani, avea niște ouă micuțe din material spongios, pe care le puneai în apă caldă și eclozau în mici animale spongioase. El a decis că va scoate din găoace câte unul pe zi pentru a le face să țină mai mult timp. Mă înnebunea întrebându-mă permanent: „Este deja ziua următoare?", dar rămânea credincios planului său. În cea de-a treia zi, din ou au ieșit doi cai cu nasurile lipite unul de altul.

Sam: Ce este asta?

Eu: (Dorind ca totul să fie bine.) Oh, uite, dragule, sunt o mămică și un pui de cal.

Sam: Nu, nu sunt. Nici măcar nu poți să le vezi fețele.

Eu: Ba da, poți. Vezi, se sărută.

Sam: Mie nu-mi plac.

Eu: (Devenind disperată.) Aș putea să le desenez nasurile cu un stilou.

Sam: Mie nu îmi vor plăcea niciodată!

Eu: (Insistând prostește.) Aș putea să îi despart cu o foarfecă încât să li se vadă mai ușor fețele.

Sam: NU ÎMI VOR PLĂCEA NICIODATĂ, NICIODATĂ! SUNT RĂI!

Eu: (În cele din urmă, luminată de inspirație.) Oh, înțeleg. Nu îți place modul în care fețele lor sunt zdrobite acolo unde s-au lipit.

Sam: Da. În schimb, mă voi juca cu pinguinii.

De ce am refuzat, atât de mult timp, să accept sentimentele copilului meu în situația aceasta? Pur și simplu voiam cu disperare să fac să fie bine, să rezolv problema, să-mi protejez copilul de tristețe și dezamăgire. Să fim sinceri, am vrut cu disperare să mă protejez *pe mine* de emoțiile lui triste! Cui îi place să vadă un copil care plânge? Dar, cu aceeași disperare, avea și el nevoie ca dezamăgirea lui să fie auzită înainte de a putea trece la sentimente mai vesele.

Iată un alt moment în care Sam a fost dezamăgit și eu am avut la început probleme în a-i accepta sentimentele.

Oare unde poate fi (caseta video cu) Carmen Sandiego

În această poveste, Dan are cinci ani și Sam are trei ani.

Eu: Dan, am înregistrat *Bill Nye, omul de știință* pentru tine.
Sam: Ai înregistrat și *Carmen Sandiego* pentru mine?
Eu: Nu.
Sam: Oh, nu! (Începe să plângă.)
Eu: Nu mi-ai spus să înregistrez. Dan mi-a *spus* să înregistrez *Bill Nye*.
(De câte ori a funcționat, în cazul vostru, o frumoasă explicație rațională, de genul acesteia, pentru a liniști un copil care plânge?)
Sam: (Continuă să plângă, fără să se lase impresionat de logica mea.)
Eu: (Nervoasă pe el pentru că este așa de plângăcios.) Sam, este în fiecare zi a săptămânii. O poți vedea mâine.
Sam: (Plânge și mai tare, îndreptându-se spre o criză completă.)
Eu: (Schimbând macazul.) Vai, pari *foarte* dezamăgit! Chiar îți place mult această emisiune!
Sam: (Se oprește din plâns.) E emisiunea mea preferată.
Eu: Spune-mi ce îți place la ea.
Sam: Îmi place modul în care dansatorii fac salturi, iar mașinile fac fum, și trebuie să-l prindă pe tipul cel rău. E foarte palpitant.

Și continuăm să avem o conversație plăcută și civilizată despre cât de palpitantă este emisiunea *Carmen Sandiego*.

De ce oare, din nou, cu toate lucrurile pe care le știu, a fost inițial dificil pentru mine să accept sentimentul lui de dezamăgire? Ei bine, dacă tot mă întrebați, vă voi răspunde! Eram sigură că fiul meu avea o reacție exagerată la o problemă trivială. Pentru mine, a rata o emisiune TV nu se califică drept o problemă demnă de o criză. Dar emoțiile copilului sunt la fel de reale și de importante pentru el cum sunt emoțiile noastre mature pentru noi. Cea mai bună modalitate de a ajuta un copil „să treacă peste emoție" este să-l ajuți să treacă prin ea.

Iată încă o poveste în care am descoperit că îmi este foarte dificil să accept emoția.

Războiul cuburilor

Aveam un sentiment familiar de pericol în timp ce îl priveam pe fiul meu de un an, Sam, apropiindu-se de fiul meu de trei ani, Dan, care făcea construcții din cuburi. Dan adoptase o poziție de gardian.

Eu: Dan, lasă și bebelușul să ia câteva cuburi. Vrea doar să se joace cu tine.

Dan: Nu, nu, construiesc ceva.

Eu: Haide, Dan, se va juca cu ele doar un minut. Știi cum sunt bebelușii.

Sam este deja cu totul peste cuburi. Dan îl împinge și el se prăbușește, plângând.

Eu: Dan, ce se întâmplă cu tine? Acum ai făcut bebelușul să plângă!

În mod clar, aceasta nu este o conversație care contribuie la creșterea stimei de sine. Cel mai bun lucru legat de rolul de părinte este că, dacă greșești prima dată, vei avea aproape întotdeauna o altă șansă în curând. În acest caz particular, același scenariu de bază s-a repetat de câteva sute de ori, așa că am avut nenumărate ocazii de a exersa. Iată-mă într-un moment mai bun:

Dan păzește cuburile, bebelușul se apropie...

Dan: Nu! Nu! Nu!

Eu: (Acceptând și numind sentimentele lui): Oh, nu, tu munceai aici liniștit la ceva special și, deodată, bebelușul gigant vine să ți-l înhațe. Cât de frustrant!

Dan: Aici, aici, aici!

(Aruncă repede o mână de cuburi pe podea pentru a distrage bebelușul și își mută creația pe măsuța de cafea.)

Eu: Oau, ți-ai dat seama ce să faci pentru a rămâne și bebelușul fericit.

De ce a fost atât de greu pentru mine să accept sentimentele fiului meu prima oară? Ei bine, pentru că știam sigur că această pornire de a-și

pocni fratele în cap pentru câteva cuburi este complet greșită și aveam nevoie ca el să fie înțelegător *în acel moment* și să nu își urmeze nici măcar o milisecundă impulsul agresiv. Totuși, numai atunci când am arătat respect pentru sentimentele lui puternice legate de munca sa, copilul a reușit să își depășească pornirea agresivă. Când am încercat să îi neg sentimentele, el a fost nevoit să se lupte și cu fratele, *și* cu mama sa.

Noi facem aceste lucruri în mod automat – protejăm împotriva emoțiilor triste, respingem emoțiile pe care noi le considerăm triviale și descurajăm emoțiile pline de furie. Nu vrem să întărim sentimentele negative. Este complet nonintuitiv să le acceptăm.

Probabil vă întrebați: „Dar, oare, nu există și o vârstă la care trebuie să îi explicăm copilului de ce trebuie să facă anumite lucruri și copiii nu au nevoie să li se spună și că trebuie să respecte ei înșiși sentimentele altora?"

Răspunsul este BA DA... Dar nu am ajuns încă acolo. Fără a li se accepta mai întâi propriile sentimente, copiii vor fi surzi la cele mai bune explicații și la cele mai convingătoare discursuri. Fetița vecinilor mei de peste drum a ilustrat elocvent acest lucru chiar acum câteva zile. Promisesem să am grijă de micuța Jackie, pentru ca mama ei să poată lucra la niște documente importante.

Babysitting eșuat

Jackie (de trei ani): Vreau să merg acasă.
Eu: Abia ai ajuns aici. Hai să rămânem în curte o vreme. Ne putem juca la leagăne.
Jackie: NU! Du-mă acasă!
Eu: Mama ta are ceva de făcut. Noi ne putem distra aici.
Jackie: NU! (Și a luat-o la fugă până la casa ei.)
Eu (sunând-o pe mama ei): Jackie e bine?
Mama lui Jackie: E bine.
Eu: Îmi pare rău că nu a funcționat planul nostru. A spus de ce nu vrea să stea?
Mama lui Jackie: Mi-a spus doar „Joanna a zis «BLA BLA BLA BLA BLA»!"

Hei, cum îndrăznește? Eu sunt expert în comunicare!

Dar, când eu nu i-am acceptat sentimentele, tot ce a auzit ea din efortul meu de a o convinge să rămână a fost „Bla bla bla bla bla".

Copiii au nevoie de noi pentru a le numi sentimentele, astfel încât să poată să se autodefinească, să afle cine sunt. Dacă nu facem asta, mesajul nerostit pe care li-l transmitem este: „Tu nu vrei să spui ceea ce spui, tu nu știi ceea ce știi, tu nu simți ceea ce simți, tu nu poți avea încredere în propriile simțăminte."

Copiii au nevoie de noi pentru a le valida sentimentele, astfel încât să poată deveni adulți care știu cine sunt și ce simt. În același timp, astfel, construim fundația unei persoane care poate să respecte și să nu respingă nevoile și sentimentele altor persoane.

Bine, bine, putem trece mai departe acum? întrebați voi. *Avem nevoie deja de Capitolul 2*! Nu voi insista să rămâneți la Capitolul 1. Puteți sări și citi mai departe dacă doriți. Dar eu o să mai insist aici încă un pic. Această idee a acceptării sentimentelor este atât de extraordinară, atât de importantă, încât voi mai explora câteva variații pe această temă înainte de a mă alătura vouă în capitolul următor. Pun pariu că, dacă voi petrece mai mult timp acceptând sentimentele celuilalt în situații dificile, multe dintre conflictele mele vor dispărea fără ca măcar să am nevoie să mă uit la Capitolul 2!

Iată câteva idei în plus despre cum să utilizați acest instrument puternic de acceptare a sentimentelor în folosul vostru.



Opriți acele „DAR"-uri.



Este extrem de tentant să continui o afirmație minunată de acceptare a unui sentiment cu cuvântul DAR. Ne îngrijorează faptul că, poate, copiii noștri vor crede că aprobăm comportamentul lor negativ atunci când acceptăm un sentiment negativ. Așa că ne sabotăm bunele noastre intenții spunând:

— Am înțeles că ești furios, DAR nu-ți poți lovi sora!
— Văd cât de supărat ești din cauză că fratele tău ți-a distrus toate construcțiile din piese Lego, DAR trebuie să înțelegi că e doar un bebeluș.
— Știu că vrei să stai și să te joci, DAR este timpul să mergem să îl luăm pe fratele tău.
— Știu că ai poftă de biscuiți cu ciocolată, DAR nu mai avem niciunul în casă.

„Dar" ia înapoi cadoul pe care tocmai l-ai dat. Este ca și cum ați spune:
— Am auzit cum te simți și acum îți voi explica de ce sentimentul e greșit.

Imaginați-vă că auziți pe cineva spunând:
— Îmi pare foarte rău că mama ta a murit. Dar, hei, e moartă, ești în viață, lacrimile nu vor schimba asta; să mergem mai departe!

Dacă simțiți că se apropie un *dar*, puteți să îl înlocuiți cu acest început de frază obișnuit:

Problema este că...

— Poate fi enervant să ai de-a face cu un bebeluș când încerci să construiești o navă spațială! *Problema este că* bebelușul nu înțelege cum se folosesc piesele de Lego.
— Cât de dezamăgitor este să găsești o cutie goală atunci când ai chef de biscuiți! *Problema este că* e prea târziu pentru a mai merge la cumpărături acum.

Problema este că sugerează că există o problemă care poate fi rezolvată fără a invalida sentimentele. Probabil veți găsi o masă pe care să puteți așeza construcțiile din Lego astfel încât bebelușul să nu mai ajungă la ele. Poate veți adăuga biscuiți cu litere mari și roșii pe lista de cumpărături și o veți lipi pe frigider.

Toni, o mamă foarte rațională de la unul dintre atelierele mele pentru părinți, s-a plâns că nu e mulțumită cu această frază.

— Nu este întotdeauna o problemă! a protestat ea. De ce trebuie să fie totul o problemă atât de mare? Așa, nu există biscuiți în casă în această secundă. Și ce dacă? Treci peste asta!

Trebuia să mă gândesc. *Fir-ar, asta-i soluția la care apelez mereu* și *această femeie o respinge. Trebuie să-i accept* și ei *sentimentele despre asta. Ar fi mai bine să îmi vină repede o idee.* Din fericire, mi-a venit în minte o frază pe care mama mea o folosea mereu.

— Ahh, încercați atunci așa, am spus pacifistă.

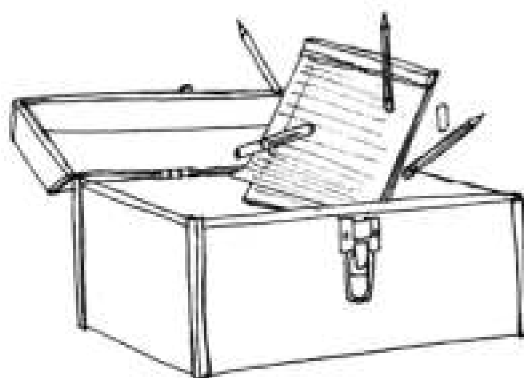
Chiar dacă știi...

— *Chiar dacă știi* că este prea târziu să mai mergem azi să cumpărăm biscuiți, tot ai vrea foarte mult să mănânci câțiva chiar acum!

— *Chiar dacă știi* că e timpul să mergem să îl luăm pe fratele tău din stația de autobuz, poate fi exasperant că trebuie să părăsești locul de joacă chiar acum când te distrezi așa bine. (Ca bonus, l-ați învățat și un cuvânt nou!)

Chiar dacă știi nu este o expresie care neagă sentimentele pentru că îi dă copilului credit pentru înțelegerea problemei și, în același timp, îi permite să știe că empatizați cu intensitatea sentimentelor lui.

Instrumentul nr. 2. Oglindiți sentimentele în scris



A-și vedea sentimentele și dorințele scrise negru pe alb poate avea un impact puternic, chiar și pentru copiii care nu știu încă să citească. E bine să aveți mereu hârtie și creion atunci când mergeți la cumpărături, astfel încât să puteți adăuga lucuri pe „lista de dorințe" a copilului.

Va fi foarte utilă atunci când vă aflați în acea inevitabilă, cumplită deplasare la magazinul de jucării pentru a cumpăra un cadou de zi de naștere *pentru copilul altcuiva* și propriul vostru copil are în față mii de ispite și nici cea mai vagă înțelegere a limitelor financiare. În loc să-i explicați copilului de ce nu ar trebui să vă roage să-i cumpărați o jucărie nouă, pentru că tocmai a fost ziua lui de naștere luna trecută și nu ar trebui să se comporte ca un puști răsfățat (a avut vreodată cineva succes cu un *asemenea* discurs?), puteți nota conștiincioși tot ceea ce vrea pe lista de dorințe. Este o satisfacție pentru copil să aibă o listă reală care să cuprindă dorințele sale. Și apoi o puteți păstra afișată împreună cu restul notițelor pe frigider și puteți să vă ghidați în funcție de ea atunci când se apropie sărbătorile și zilele de naștere.

— Dar asta nu va contribui cumva la sentimentul lor că fiecare dorință trebuie să le fie satisfăcută? întreabă Toni, glasul rațional al grupului meu.

— Dimpotrivă, am contrazis-o eu. De câte ori am cedat și am cumpărat niște lucruri complet inutile, de care nu aveam nevoie deloc, doar ca să evităm o criză în public? Scrierea dorințelor este o modalitate diferită de a evita o astfel de criză, fără a vă răsfăța copilul. Gândiți-vă la aceasta ca la o oportunitate de a accepta sentimentele în timp ce totodată puneți limite comportamentelor.

Acceptarea sentimentelor îi ajută de fapt pe copii să înțeleagă că nu pot obține întotdeauna ceea ce doresc. În magazinul de jucării puteți spune:

— Oh, vai, e cu adevărat minunat acel unicorn! Îți plac diamantele din coama lui... și steluțele roz și portocalii de pe spatele lui. Hai să-l scriem pe lista dorințelor tale.

Cine știe, poate că își va economisi din banii de buzunar, sau îl va cere de la mătușa Bertha de ziua ei, sau poate peste câteva săptămâni ori luni gusturile i se vor schimba și unicornul va dispărea de pe listă. Cel mai important lucru este că are un părinte care este atent la cum se simte când tânjește după un lucru și asta îl ajută pe copil să dezvolte o abilitate foarte importantă în viață, cea a amânării satisfacției.

Și ce ne facem atunci când avem un copil care are nevoie de ceva și un alt copil care nu are nevoie de nimic. Cheltuim bani în plus doar pentru a păstra pacea? Ne confruntăm cu sentimente rănite și cu lacrimi? Putem empatiza cu onestitate tot cu ajutorul acestui instrument:

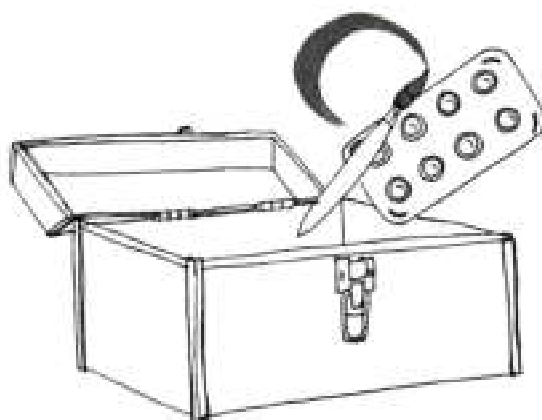
— *Chiar dacă știi* că nu ai nevoie de o pijama nouă, tot îți este greu să vezi că fratele tău a primit una. Hai să notăm culorile care ți-ar plăcea, astfel încât să știm ce să cumpărăm atunci când vei avea nevoie de ea.

După o sesiune de acceptare a sentimentelor, Michael, un tată care este aproape întotdeauna dornic să experimenteze, a povestit membrilor grupului.

Povestea lui Michael: Biscuitul magic

Kara mea, de doi ani, dorea biscuiți cu ciocolată. Am scris pentru ea cuvântul BISCUIT pe o bucată de hârtie în interiorul unui cerc care ar fi trebuit să arate ca un biscuit. A adăugat puncte pe el care să reprezinte bucățelele de ciocolată. Era uimitor de mulțumită să care de colo colo acea bucată de hârtie. Era ca și cum cuvântul scris era un talisman magic. De obicei, nu renunță când vrea ceva, indiferent de câte ori îi spunem că nu avem respectivul lucru în casă.

Instrumentul nr. 3. Oglindiți sentimentele prin artă



Uneori, cuvintele, scrise sau rostite, nu sunt suficiente pentru a exprima un sentiment puternic. Dacă vă simțiți creativi, încercați arta. Nu trebuie să fii un Rembrandt – câteva linii și cercuri sunt foarte bune.

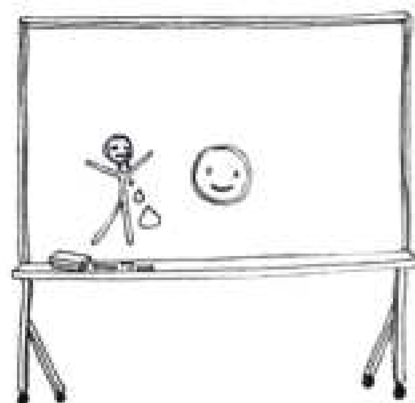
Maria este mama Isabelei, în vârstă de un an, și a lui Benjamin, în vârstă de trei ani, un copil care are de obicei crize emoționale de mai multe ori pe zi.

Povestea Mariei: Catastrofa feroviară

Benjamin este obsedat de trenuri în ultima vreme. Îi place foarte mult să facă trasee și intersecții elaborate și să împingă trenulețe la deal și la vale, dar uneori trenurile sau șinele se prăbușesc. Este uimitor cât de repede se poate dezlănțui Benjamin într-o criză serioasă, ca apoi să înceapă să arunce cu toate trenurile și șinele. Ziua trecută eram lângă masa cu trenuri și, desigur, în scurtă vreme, trenurile au ajuns în vârful dealului și au început să se prăbușească pe traseul de coborâre. A fost un moment de liniște și puteam să văd cum Benjamin era pe cale să izbucnească, dar din moment ce tocmai fusesem la atelier, *nu* am spus „E în regulă, le putem repara, nu-ți face griji." Asta este ceea ce aș fi zis eu în mod normal și apoi el ar fi țipat și ar fi început să arunce cu lucruri. De data asta însă am spus:

— Chestia asta este frustrantă! Nu îți place să vezi trenurile cum se prăbușesc.
S-a uitat la mine și nu a început să țipe.
Aveam o tablă de scris lângă masă, așa că am ridicat-o și am spus:
— Hai să desenăm cum te simți.
Am trasat o față tristă.
— Așa te simți?
El a dat din cap. Am făcut o lacrimă care ieșea din ochi și mi-a spus:
— Desenează încă una.

Am desenat mai multe lacrimi. S-a întins după cretă și am observat cum i se aprinsese o mică scânteie în ochi. A desenat câteva lacrimi gigantice. Apoi am trasat eu o altă față care nu mai era așa de tristă. Văzând asta, Benjamin a schițat un zâmbet, așa că am făcut o față fericită. A început să chicotească. Ne-am întors la joaca cu trenurile. Criza a fost evitată.



Anton are trăsături din spectrul autismului și poate fi deosebit de greu pentru el când așteptările îi sunt înșelate. Mama sa, Anna, a împărtășit această poveste cu membrii grupului.

Povestea Annei: Tragicul pui de somn

I-am promis lui Anton că, pe drumul de întoarcere acasă de la mătușa și de la unchiul său, ne vom opri la un anumit loc de joacă foarte interesant. Dar am plecat târziu și, când am ajuns lângă locul de joacă, Anton adormise în mașină și desigur că nu m-am apucat să-l trezesc. Speram că va dormi toată noaptea, dar, bineînțeles, s-a trezit când tatăl său îl ducea în brațe de la mașină în casă. Când și-a dat seama că a ratat locul de joacă, a început să plângă și să spună:

— Ai mințit, ai mințit!
Am încercat să fiu răbdătoare. I-am explicat că dormea, dar asta l-a făcut să se înfurie și mai tare. În cele din urmă, am spus:
— Chiar îți place locul ăla de joacă. Chiar dacă dormeai, tot ai fi vrut să te joci acolo. Ai fi vrut ca noi să te trezim!
— Da!
Am luat o bucată de hârtie și un creion și am început să desenez.
— Care sunt lucrurile tale preferate de la locul ăsta de joacă?
— Leagănele, a spus el, așa că i le-am desenat.
— Pune și toboganul cel mare, am desenat și toboganul.
A desenat și el un bulgăre de zăpadă pe tobogan.
— Dar ce zici de pod?
— Da!

Am desenat și asta. Apoi am pus o pisică pe pod și un băiat. Voia să lipim desenul pe perete, așa că l-am lipit deasupra patului lui. A fost o salvare miraculoasă a dispoziției din seara aceea!

Michael a încercat și el plin de entuziasm soluția prin artă. A venit cu următoarea poveste.

Povestea lui Michael: Bile de foc

Am mers să-l trezesc pe Jamie, de patru ani, pentru a merge la grădiniță. S-a chircit, s-a ascuns sub așternuturi și a spus că nu se trezește, nu merge la grădiniță și că el urăște grădinița!

L-am mângâiat ușor pe spate și i-am spus:
— Văd că *nu* ești încă gata să te trezești. Mă duc jos să fac micul dejun și poți să cobori atunci când ești pregătit. Voi avea o hârtie și creioane pentru tine, ca să îmi poți desena o imagine cu cât de rău este la grădiniță.

În aproximativ cinci minute, Jamie a coborât bocănind pe scări și s-a aruncat pe scaunul de la masa din bucătărie.

— Unde sunt hârtia și creioanele?

Hopa, cred că de fapt eu nu mă așteptam să meargă soluția asta la el. Am luat rapid cele necesare și i le-am dat. A început să deseneze furios. M-am uitat la desen și l-am întrebat:

— Ce sunt aceste lucruri roșii și mari care se agită peste tot pe pagină?
— Acestea sunt mingile de foc de la grădiniță, a spus el cu emfază.

Suna atât de convingător, încât chiar l-am întrebat dacă erau cu adevărat mingi de foc la grădiniță.

— Nuuuu! a răspuns el cu un ton pe cât de disprețuitor putea avea un copil de patru ani.

Apoi, a luat micul dejun și a mers vesel la grădiniță. Niciodată nu am mai auzit ceva despre acele mingi de foc.

Uneori, arta nu este suficientă. Fiul de trei ani al Mariei, Benjamin, devine adesea atât de furios, încât se lovește pe el însuși și o lovește și pe mama sa. Iată ce s-a întâmplat când l-a invitat să-și deseneze sentimentele.

Povestea Mariei: Spectacol de artă

Benny era supărat pentru că nu a putut merge împreună cu tatăl lui într-o excursie la sfârșitul săptămânii trecute. Se târa de colo colo și lovea lucruri. Am scos un caiețel și niște creioane și i-am spus:
— Arată-mi cât de furios ești.

Benny a spus:
— Nu! și a aruncat creioanele pe jos.

Nu părea să funcționeze, dar aveam nevoie de o poveste pentru grup, așa că am continuat să încerc.

Am luat eu însămi creionul și i-am spus:
— Ești așa de furios!

Am făcut semne furioase, ca un fel de atac asupra hârtiei. Creionul a sfâșiat hârtia, ceea ce chiar i-a atras atenția lui Benny. El a apucat creionul și a început să sfâșie hârtia. Asta îi dădea satisfacție. Apoi a apucat hârtia cu ambele mâini și a început să o rupă în bucățele mici. Am continuat să spun lucruri de genul:
— Oau, chiar atât de furios ești!



Când hârtia a fost complet mărunțită, s-a uitat la grămada de bucățele și a început să chicotească.
— Uite ce furios am fost, mami.
— Da, ai fost *foarte* furios. Săraca hârtie. Arată de parcă a sfâșiat-o un tigru.

S-a îndepărtat și a cerut o gustare. I-am dat niște felii de mere. Din când în când, pentru tot restul zilei, se mai ducea până la grămada de hârtiuțe și spunea cu mare veselie:
— Uite cât de furios am fost!



Găsiți emoția. Fiți teatrali!

Unii dintre părinți povestesc că, atunci când au încercat să oglindească sentimentele, copiii lor păreau să devină și mai furioși. Pur și simplu nu funcționa. I-am rugat să-mi dea un exemplu.

Toni a zis:
— I-am spus fiului meu, Thomas, „*pari* furios". Thomas a răspuns supărat: „Nu *par* furios. SUNT furios!"

Când am auzit tonul calm, liniștitor al lui Toni, am zis:
— Aha! Cuvintele tale îmi spun că înțelegi, dar tonul tău îmi spune să mă calmez. Nu este nimic mai enervant decât să ți se spună să te calmezi când ești furios.

Sarah, o altă mamă din grup, a fost imediat de acord.
— Acestea sunt cele două cuvinte pe care soțul meu nu are *niciodată* voie să mi le spună. Dacă îndrăznește, îl voi face praf!
— Imaginați-vă următorul scenariu. Mă sunați și îmi spuneți: „Ce zi oribilă. Copiii erau hiperenergici și afară ploua cu găleata, așa că efectiv se urcau pe pereți. În cele din urmă, m-am mobilizat să îi duc la un film și s-a dovedit că ora trecută în ziar era greșită, așa că a trebuit să ne întoarcem acasă și toată lumea plângea și se smiorcăia."

Cu cea mai enervant de calmă și liniștită voce, cu o intonație pe care am reușit să o compun, am spus:
— Oh, pari frustrată. E normal să te simți uneori frustrată cu copiii tăi.
Membrii grupului au reacționat dându-și ochii peste cap și mișcându-și amenințători pumnii.
— Bine, bine, dați-mi o altă șansă! Așa este mai bine?

De data aceasta am vorbit cu emoție reală în glas:
— Oh, Doamne, cât de *frustrant*! Sună ca una dintre acele zile oribile când totul pare să fie împotriva ta.

De data aceasta am auzit cuvântul „Da!" murmurat de mai mulți oameni și m-am simțit puțin mai în siguranță. Întotdeauna este bine să ai instrumentele potrivite pentru a calma o mulțime furioasă.

— Ăsta ar fi cel puțin un început acceptabil, a comentat Toni. Nu-mi plac toate chestiile astea mieroase și false.

Este important să fiți sinceri când oglindiți sentimentele. Nimănui nu-i place să se simtă manipulat. Căutați în interiorul vostru și regăsiți respectiva emoție. Fiți autentici!

Membrii grupului meu s-au dus acasă și au mers la serviciu. În săptămâna următoare au povestit câteva schimbări majore.

Povestea Mariei: Bicicleta omniprezentă

Știți deja că Benjamin își pierde controlul din cauza celor mai mărunte lucruri. Mi-am dat seama că adesea adopt un fals ton liniștitor, de teamă că altfel îl voi face să izbucnească. Nu funcționează niciodată! Seara trecută a avut o criză emoțională serioasă pentru că a trebuit să lase deoparte bicicleta lui de băiat mare în timpul cinei. După felul în care țipa ai fi crezut că are o rană oribilă care-i amenință viața. De data aceasta, în loc să încerc să-l liniștesc, am vorbit tare. Am spus teatral:

— Vrei să continui să mergi cu bicicleta!
A spus „da" cu buza tremurândă, abia abținându-se să nu izbucnească în lacrimi.

Am zis:
— Cui îi pasă că e ora cinei? Pun pariu că ai fi fericit să mănânci în timp ce mergi pe bicicletă!

Un alt „da" de la Benny.
— Pun pariu că vrei să mergi cu bicicleta și în pat atunci când e timpul să dormi! Te-ai plimba cu ea și în timp ce visezi.

„Da" din nou, dar acum nu mai plângea și mă privea plin de curiozitate.
— Ai fi fericit să mergi cu bicicleta și pe sub apă la lecția de înot de mâine!

Acum râdea. Și așa, dintr-odată, micuțul nostru a venit și s-a așezat la masă.

Povestea lui Michael: Născută liberă

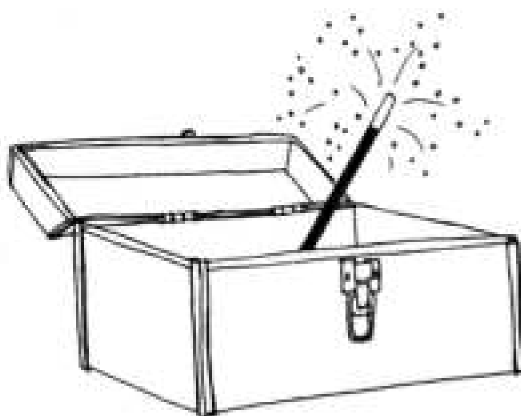
Soția mea, Jan, are probleme dimineața cu îmbrăcatul fiicei noastre. Kara are doar doi ani, dar poate să se războiască serios atunci când nu vrea ceva. Se răsucește și se smiorcăie pentru că îi place să stea dezbrăcată. Este un adevărat meci de lupte corp la corp. Jan încearcă să-i oglindească cu blândețe sentimentele și să-i explice de ce trebuie să fie îmbrăcată pentru a merge la grădiniță, dar până acum nu a ajutat.

După ultima noastră sesiune, Jan a decis să încerce o tactică mai teatrală. Am auzit-o strigând:
— Îți place să fii o nudistă! Dezbrăcată toată noaptea și dezbrăcată toată ziua! Dezbrăcată în casă, dezbrăcată în mașină, dezbrăcată la grădiniță!

Apoi am auzit-o pe Kara strigând:
— NUDISTĂ, NUDISTĂ, NUDISTĂ!

Cred că în timpul ăsta Jan îi și punea hainele, pentru că a venit jos îmbrăcată complet, iar Jan a spus că a fost o joacă de copii să o îmbrace.

Instrumentul nr. 4. Oferiți în fantezie ceea ce nu puteți oferi în realitate



Câteodată, copilul dorește ceva ce este imposibil să-i oferiți. Primul vostru impuls este să îi explicați de ce nu se poate, de ce nu ar trebui sau de ce ar trebui să nu primească ceea ce își dorește. Aceasta este abordarea rațională.

Și cum funcționează această abordare în situații reale? Nu prea bine, nu-i așa? Copilul nu este convins de logica explicației? De îndată ce începeți să explicați își acoperă urechile și țipă? Nu sunteți singurii care pățesc asta! Este puțin probabil ca un copil care suferă să fie liniștit de un discurs rațional.

Un instrument minunat pentru momente ca acestea este să oferiți copilului în fantezie ceea ce nu puteți să-i oferiți în realitate. Când copilul plânge în mașină pentru că se gândește la bomboanele pe care nu i le-ați cumpărat de la mall, nu este momentul potrivit pentru o prelegere despre cariile dentare. Recunoașteți! Bomboanele au gust bun! „Nu ar fi frumos dacă am putea mânca bomboane în fiecare zi și nimic rău nu s-ar întâmpla cu dinții noștri? Ce am mânca la micul dejun? M&M's sau acadele? Dar la prânz?" Încurajați-vă copiii să își dea cu părerea. Îmi amintesc o călătorie memorabilă spre casă în timpul căreia cei trei băieți ai mei și-au imaginat fericiți o lume în care până și mașina în sine era făcută din dulciuri și chiar și drumul era pavat cu bomboane. Puteai face un popas în care să molfăi din bara de protecție sau să desprinzi o mică bucată din pavaj dacă aveai chef de o gustare dulce.

Sarah este o educatoare din grupul nostru. Este de asemenea și mama Sophiei, care are șapte ani, a lui Jake, care are cinci ani, și a Miei, care tocmai a împlinit trei. Și-a amintit de o perioadă stresantă din viața ei, pe care fantezia a ajutat-o să o depășească.

Povestea lui Sarah: Casa roz

Avusesem închiriat un apartament cu un singur dormitor și, în momentul în care a apărut al doilea copil, spațiul a devenit insuficient. În sfârșit, urma să facem pasul cel mare. Încheiasem contractul pentru o casă. Eram entuziaști, dar anxioși pentru că ajunseserăm cu cheltuielile la limită din cauza costurilor și eram plini de îndoieli chiar

și în drum către bancă. În timp ce o conduceam pe Sophia la grădiniță într-o dimineață, a început să se plângă:
— Urăsc casa cea nouă!

Știu că niciunui copil mic nu îi place schimbarea și că era natural pentru ea să fie supărată din cauza mutării, dar asta nu m-a împiedicat să mă simt instantaneu iritată. Am izbucnit, spunându-i să înceteze cu plânsul. Apoi m-am lansat într-o prelegere despre cum apartamentul vechi era prea mic, într-un cartier nu prea bun, și în noua casă ea avea propriul ei dormitor.

Am continuat așa până când m-am uitat în spate și am observat că plângea. Asta m-a adus la realitate.

— Of, chiar nu îți place noua casă. Ai alege o casă diferită.
Ea a spus:
— Da!
— Cum ar fi dacă ai putea să alegi orice casă ți-ai dori? Cum ar fi casa ta?
— ROZ!
— Ohhh, o casă roz.
— Da, ar avea pereți roz, și un acoperiș roz, și un pat roz.
— Ce zici de niște iarbă roz pe peluză? am propus.
— Maaaa-mi, nu există iarbă roz. Dar ar putea avea flori roz.

Am petrecut restul călătoriei enumerând fericite toate lucrurile din casa care ar putea fi roz. Starea de spirit pozitivă a fost salvată. Ulterior, am și cumpărat niște așternuturi roz pentru patul ei. Am reușit să duc la grădiniță un copil fericit, în loc de unul amărât și plângăcios.

La următoarea sesiune, Sarah a împărtășit cu membrii grupului următoarea poveste de la grupa pe care o are ea la grădiniță.

Povestea lui Sarah: Ore nelimitate

Săptămâna trecută, în camera pentru construit, un copil era reticent în a începe să strângă jucăriile. În loc să-i țin prelegerea standard despre curățenie, i-am oglindit sentimentele spunând:

— Este frustrant că trebuie să strângi când nu ai terminat încă de construit.

El doar s-a uitat la mine. Așa că am încercat să-i împlinesc dorința de a petrece mai mult timp în fantezie.
— Aș vrea să mai ai încă o sută de ore pentru a te juca.

El a răspuns:
— Eu aș vrea să mai am încă o sută de milioane de miliarde de ore în care să mă joc!

Apoi a început să pună cuburile la loc. Uimitor.

Povestea Mariei: Un bănuț salvat

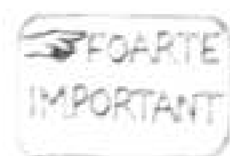
Benjamin a găsit un ban în parc și l-a pus în buzunar. Ne îndreptam cu mașina spre casă și el dorea bănuțul, dar nu putea să-l scoată din buzunar pentru că era legat în scaunul de mașină. Începuse să țipe și să plângă din cauza asta. În mod normal, i-aș fi spus: „E în regulă, îl putem scoate când ajungem acasă", ceea ce nu ar fi ajutat. Sau aș fi încercat să pescuiesc o altă monedă pe care să i-o dau în timp ce conduceam, ceea ce ne-ar fi pus în pericol și pe noi, și pe oamenii de pe banda alăturată. Dar, de data aceasta, mi-am amintit ideea de a-i îndeplini dorința în fantezie. Am spus:
— Este atât de frustrant! Știi ce-mi doresc? Îmi doresc să am un buton chiar *aici*.

Am arătat un loc pe bord.
Benjamin se uită la locul de pe bord.
— Și ori de câte ori apăs acest buton, grămezi și mormane de bănuți să curgă pe aici.

Și am arătat spre becul din tavanul mașinii.
— Nu doar bănuți, ci orice fel de monedă, chiar și monede din alte țări, și toți ar cădea exact în poala ta. Și ai avea atât de mulți bani, încât ai putea cumpăra orice ai vrea. Ce ai cumpăra dacă ai avea toți acești bani?
— Un ursuleț foarte mare! a spus Benjamin.

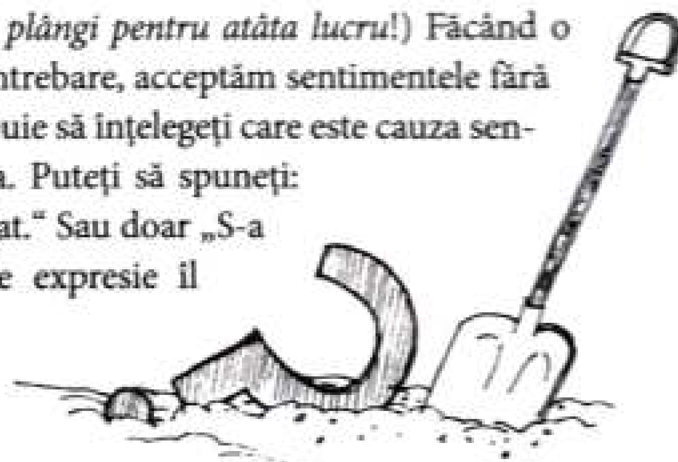
— Cat de mare? La fel de mare ca tine?
— Da!

În acel moment s-a cufundat intr-adevăr în poveste și era foarte fericit. Nu a mai fost intors pe dos din cauza bănuțului, ceea ce este destul de uimitor pentru fiul meu!



Rezistați dorinței de a pune întrebări unui copil când este tulburat.

Poate ați observat că nu răspundem la suferința copilului întrebându-l: Ești trist? Te-a supărat lucrul ăsta? De ce plângi? Chiar și întrebările blânde pot fi simțite ca un interogatoriu atunci când copilul este tulburat. Probabil nu știe de ce este supărat. Probabil nu este capabil să exprime clar în cuvinte ceea ce îl supără. Adesea, atunci când sunt chestionați astfel, chiar și adulții se pot simți amenințați. Avem sentimentul că ni se cere să justificăm modul în care simțim și că explicația noastră ar putea să nu răspundă standardelor celui care întreabă. (*Oh, asta este tot? Nu ar trebui să plângi pentru atâta lucru!*) Făcând o afirmație în loc de a pune o întrebare, acceptăm sentimentele fără a cere vreo justificare. Nu trebuie să înțelegeți care este cauza sentimentelor pentru a empatiza. Puteți să spuneți: „Pari trist." „Ceva te-a deranjat." Sau doar „S-a întâmplat ceva." O astfel de expresie îl invită pe copilul vostru să vorbească dacă dorește, dar oferă confort și dacă nu îi vine să vorbească.



Toni, mama lui Thomas, de șase ani, și a două gemene în vârstă de patru ani, Ella și Jenna, a fost sceptică, dar a vrut să încerce.

Povestea lui Toni: Provocarea

În ultimele săptămâni, Thomas era mereu vesel în mașină pe drumul către școală, dar odată ajuns efectiv acolo, se oprea pe marginea drumului și refuza să intre. Când îl întrebam ce se întâmplă, răspundea:

— Nimic!

Uneori sărea și intra în școală în momentul în care sosea unul dintre colegii lui.

Thomas nu este mare amator să răspundă la întrebări când este supărat, dar am vrut cu adevărat să aflu ce se întâmplă. Am așteptat până după cină, când era într-o dispoziție relaxată, și am spus:
— Observ că nu ești prea fericit când ajungem la școală. Ceva te face să nu vrei să intri.

Thomas a dat încet din cap. Apoi, mi-a explicat că, dacă intră odată cu cei din clasa a doua, aceștia îl strigă bebeluș și el *nu* este bebeluș. (El se mândrește cu faptul că este băiatul cel mare în familie.) Îi place să aștepte până când toți elevii de clasa a doua au intrat sau cel puțin să aștepte un prieten, astfel încât să nu intre singur. Nu mi-am dat seama că era atât de complicat să intri în școală. Acum, când înțeleg ce se întâmplă în capul lui, am mai multă răbdare cu el dimineața.

Povestea lui Sarah: ... Și apoi, ce?

Jake a intrat în casă cu fața roșie foc și plină de lacrimi după ce s-a jucat cu copiii vecinilor în curtea lor. Evident, era foarte supărat. În trecut, l-aș fi întrebat: „Ce ai pățit?" sau „Ce s-a întâmplat?" și aș fi primit de fiecare dată răspunsurile standard „Nu știu" sau „Nimic".

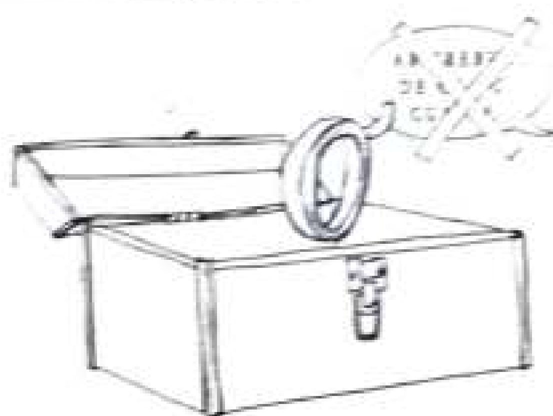
De data aceasta, în loc să-l interoghez, am încercat să fac o afirmație, încât să arăt că am înțeles cum se simțea. I-am spus:
— Jake, arăți furios și trist în același timp.

Ei bine, asta a deschis o portiță. Mi-a spus o poveste lungă și complicată despre copiii vecinilor, care-l împingeau de pe leagăn, iar apoi despre câteva schimburi de cuvinte „rele", cum ar fi *prost* și *netot*, iar apoi despre amenințarea cu un băț. A tot continuat așa și apoi s-a uitat la mine și, ei bine... Nu mai știam ce să spun!

Problema este că a fi părinte nu se termină la cel de-al treilea cadru, ca în desenele din această carte. Nu intrați în panică. Citiți mai departe.

Instrumentul nr. 5. Oglindiți sentimentele cu atenție (aproape) tăcută

(Nu spuneți mai nimic. Stați acolo!)



Acest lucru ne duce la un instrument mic și aparent neimpresionant, dar care are mare putere. Instrumentul atenției (aproape) tăcute. Puteți continua să ascultați copilul, răspunzând cu un comportament empatic: „Îhi!", „Mmm", „Ooh" sau „Hmm". De multe ori, doar de asta aveți nevoie.

Aplecând urechea și strângând din buze sau mormăind aprobator, ne putem ajuta copiii să-și găsească propria cale printre sentimentele lor. Darul pe care îl putem oferi copilului este să nu împiedicăm procesul prin reacțiile noastre: sfaturi, întrebări, corecții. Cel mai important lucru este să le acordăm întreaga noastră atenție și să avem încredere în ei că își pot rezolva problemele.

Sarah a relatat despre acest instrument.

Povestea lui Sarah: Calm ca în filozofia Zen după cearta fraților

Ei bine, am făcut-o! Fiica mea de șapte ani a venit înainte de culcare la mine pentru a se plânge de fratele ei mai mic... din nou. Am foarte puțină răbdare rămasă în acest moment al zilei. Nu mă pot gândi decât „Nu se mai termină odată?" El intrase în camera ei, îi atinsese jucăriile fără să o întrebe, o tachinase și așa mai departe. De obicei, încerc să-i spun că este doar un copilaș și că ar trebui să fie mai răbdătoare, ceea

ce o face să repete acuzațiile cu o voce mai înaltă și mai emoționată. De data aceasta am spus doar:
— Mmm... uf... oh... înțeleg... exact cum spune în scenariu.

Ce s-a întâmplat a fost de-a dreptul miraculos. După aproximativ cinci minute, a spus:
— Bine, mă duc să citesc acum, și m-a sărutat de noapte bună.

Nu trebuia să rezolv nimic. M-am simțit eliberată!

Povestea lui Michael: O zi groaznică

Jamie a venit acasă de la școală și a spus: „Am avut o zi groaznică și toată lumea mă urăște." În mod normal, m-aș fi contrazis cu el. Cum poate un preșcolar să aibă o zi oribilă când tot ce face este să se joace, să picteze și să aibă momente de spus povești? Nu este ca și cum ar trebui să completeze formularele fiscale sau să rămână blocat în trafic! Și nu este adevărat că toată lumea îl urăște. Aș fi început să-i enumăr toți oamenii care îl iubesc: părinții, surorile, bunica și bunicul, prietenii.

De data aceasta, doar am spus cel mai simpatic „Uh" și l-am cuprins cu brațul. S-a așezat și mi-a spus că prietenul lui Max era foarte enervant. Din nou, mi-am mușcat limba ca să nu-i reamintesc că uneori și el putea fi enervant și că Max era cel mai bun prieten al lui. A continuat să-mi spună o poveste lungă și tristă despre modul în care el și Max obișnuiau să joace Star Wars împreună, dar acum Max se juca Ghostbusters cu un nou prieten și nu mai voia să se joace cu el. Și că el, Jamie, nu voia să joace Ghostbusters pentru că era stupid și că, oricum, cum se joacă acel joc până la urmă și că acum toți copiii îl joacă. A vorbit pe săturate și apoi s-a dus să ia o gustare.

Am fost uimit pentru că niciodată nu îmi mai vorbise așa până atunci. Nu aveam idee că preșcolarii aveau o viață socială atât de complicată. M-am simțit trist pentru el, dar cred că va fi capabil să găsească o soluție. A fost cu siguranță mult mai vesel după ce mi-a povestit toate necazurile astea.

• • •

Era sfârșitul unei ședințe și aproape că rămăsesem fără timp, dar Toni a insistat să ne spună această poveste înainte să plecăm.

Povestea lui Toni: Surorile se descurcă singure

Ne întorceam de la un restaurant care vinde hamburgeri la pachet și Ella voia neapărat să înceapă să mănânce în mașină. Eram toți obosiți și plânsul Ellei mă scotea din sărite. I-am explicat că va putea să mănânce imediat ce ajungem acasă, dar nu vom mânca în mașină din cauza mizeriei care s-ar face. Tot discutam și nu ajungeam la nicio concluzie când sora ei geamănă, Jenna, a spus:
— Știu, Ella. Uneori e greu să aștepți.

A fost un moment de cotitură. Am zis:
— Ai dreptate! Uneori e greu să aștepți, nu-i așa?

Ella a răspuns:
— Da. E greu să aștepți.

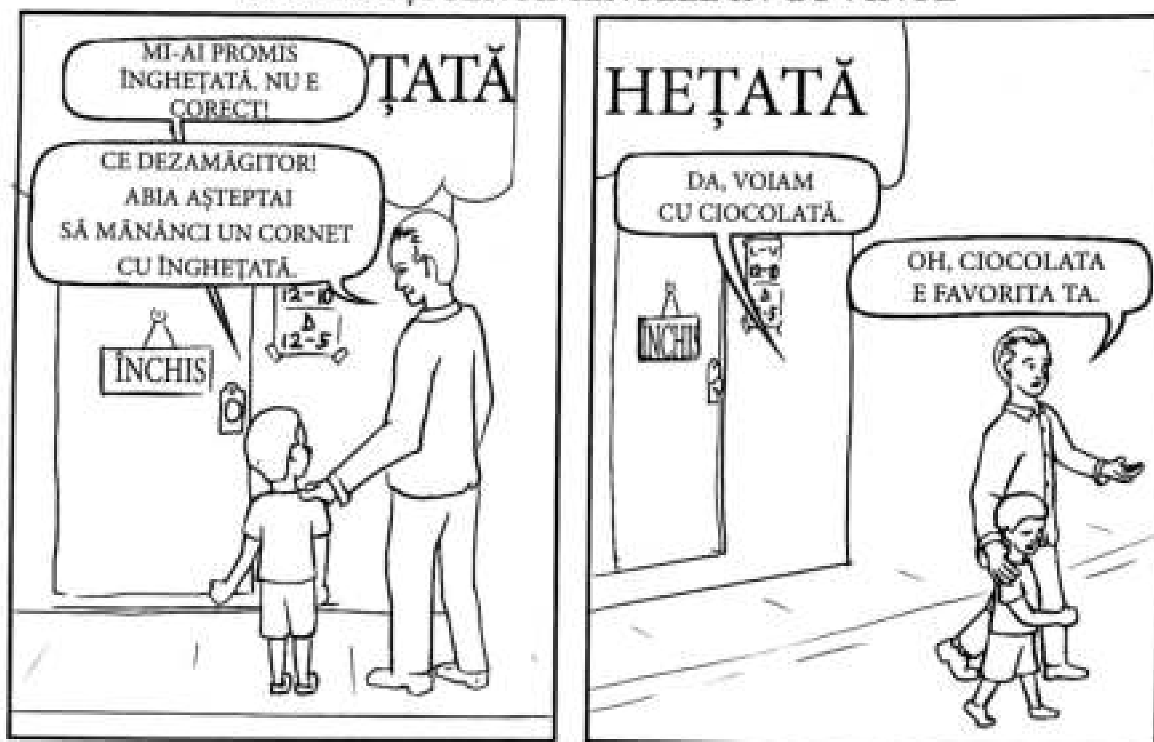
Restul drumului spre casă a fost mai liniștit. Jenna înțelesese că sora ei avea nevoie de empatie, nu de raționament, și era chiar amuzant că un copil de patru ani știa ce să facă atunci când nici mama ei nu știa. M-am consolat cu gândul că ea luase ca model vreun răspuns empatic al meu din una dintre zilele anterioare. Copiii știu deja instinctiv la vârsta de patru ani ceea ce eu învăț abia acum!

La sfârșitul acestui capitol, veți găsi o pagină de rezumat utilă pentru a o copia și a o afișa în locurile preferate. Sigur, ați citit toate acestea, dar asta nu înseamnă că veți putea gândi calm atunci când vă aflați în tranșee, atacați. Când bebelușul plânge, laptele s-a vărsat, pâinea prăjită s-a ars, iar câinele fuge cu scutecul, va trebui să vă reamintiți toate opțiunile dintr-o singură privire!

ÎN LOC SĂ IGNORĂM SENTIMENTELE



OGLINDIȚI SENTIMENTELE ÎN CUVINTE



OGLINDIȚI SENTIMENTELE ÎN SCRIS





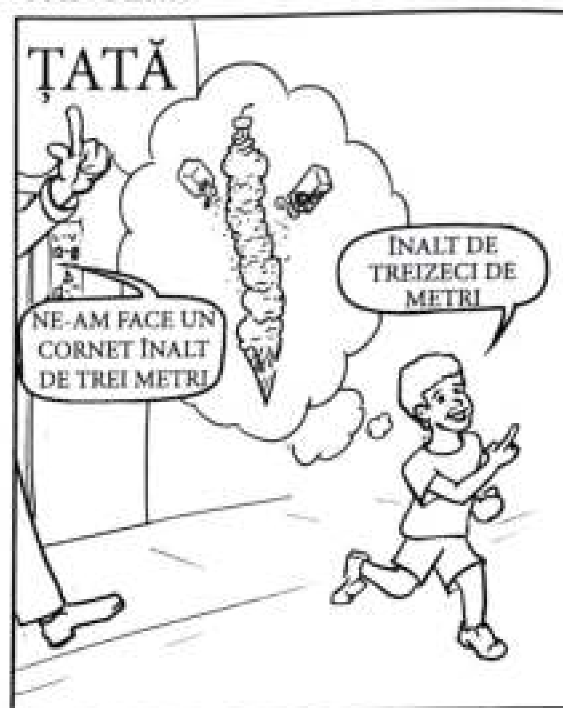
OGLINDIȚI SENTIMENTELE PRIN ARTĂ





OFERIȚI ÎN FANTEZIE



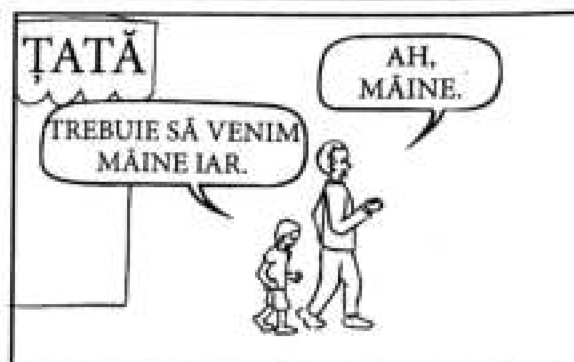


ÎN LOC DE PREDICI



EMPATIZAȚI CU UN CUVÂNT SAU CU UN SUNET





REZUMAT
Instrumente pentru gestionarea emoțiilor

1. Oglindiți sentimentele în cuvinte

„Așteptai cu atâta nerăbdare această întâlnire pentru joacă. Cât de dezamăgitor!"

„Poate fi foarte frustrant când trenurile se prăbușesc."

2. Oglindiți sentimentele în scris

„Oh, nu! Nu avem toate ingredientele de care avem nevoie! Să facem o listă de cumpărături."

„Îți dorești foarte mult setul de Lego subacvatic. Să scriem asta pe lista ta de dorințe."

3. Oglindiți sentimentele prin artă

„Pare că ești tare trist." (Desenați o figură din linii cu lacrimi mari sau pur și simplu oferiți-i un creion sau o cariocă.)

„Ești foarte furios!" (Faceți niște linii furioase sau rupeți și deformați hârtia.)

4. Oferiți în fantezie ceea ce nu puteți să oferiți în realitate

„Aș fi vrut să mai avem încă un milion de ore pentru a ne juca."

5. Oglindiți sentimentele cu atenție (aproape) tăcută

„Of!" „Mmm." „Ooh." „Vai."



- ***Toate*** **sentimentele pot fi acceptate.** ***Unele*** **acțiuni trebuie să fie limitate!**
- **Opriți acele „dar"-uri. Înlocuiți-le cu: „Problema este că..." sau „Chiar dacă știi...".**
- **Găsiți emoția. Fiți teatrali!**
- **Rezistați dorinței de a pune întrebări unui copil când este tulburat.**

CAPITOLUL 2
Instrumente pentru obținerea cooperării... Cu tot cu smiorcăieli, ea trebuie să se spele pe dinți

Cum să convingem copiii să facă ceea ce trebuie să facă

Joanna

Destul cu toate discuțiile astea despre sentimente. Este minunat să știm că îmbunătățim încrederea în sine și autocunoașterea copiilor noștri, dar oare asta ne ajută cu adevărat să facem față provocărilor zilnice? Nu în întregime. Trebuie să îi determinăm pe copiii noștri să *facă* lucruri – intră la baie; spală-te pe dinți; stai nemișcat ca să pot să-ți pun pantofii; urcă în scaunul de mașină... *acum* sau vom întârzia; du-te la culcare, TE ROG!

Și, uneori, este și mai important să *nu* facă lucruri – nu-ți lovi sora; nu-ți mai arunca mâncarea; nu-ți scoate pantofii pe care abia ți i-am pus; nu băga furculița în priza electrică; nu băga în gură acadeaua care tocmai a căzut pe jos; nu mai trage câinele de coadă; nu te urca pe frigider – acestea sunt rafturi, nu trepte. Nenumărate momente în care amintim, cicălim, convingem, cerem. Aceasta este realitatea de zi cu zi a rolului de părinte.

Deci copiilor noștri li se tot spune ce să facă. Toată ziua. *Asta e* realitatea de zi cu zi a rolului de copil. Și ei ar trebui să asculte, pentru că noi suntem responsabili și încercăm doar să facem ceea ce este mai bine pentru ei, îi împiedicăm să se sinucidă sau cel puțin îi protejăm ca să

nu miroasă, să nu le putrezească dinții, să nu sufere de malnutriție și de epuizare.

Problema este că nimănui nu-i place să i se spună toată ziua ce să facă. Un părinte dintr-unul din grupurile mele a formulat succint: „Chiar dacă *vreau* să fac ceva, de îndată ce vine cineva și îmi spune să fac lucrul acela, eu nu mai vreau să îl fac."



Am experimentat recent acest fenomen de opoziție irezistibilă ca adult când am văzut un teanc de cărți la biblioteca din zona mea cu o notă prinsă pe peretele din spatele lor. Nota spunea: NU ATINGEȚI ACESTE CĂRȚI. Am presupus că există o explicație rezonabilă. Fără îndoială că acele cărți încă nu fuseseră introduse în sistem. Totuși, nu mă puteam abține. M-am îndreptat către teanc, mi-am întins degetul și am *atins* cărțile. „Ha, deci iată!" Am simțit o scânteie de satisfacție copilărească.

E în natura umană. Suntem condiționați de acest lucru, la fel sunt și copiii noștri. Simțim instinctiv rezistență când ni se spune ce să facem. Ordinele directe provoacă opoziție directă. Atunci când dăm comenzi copiilor, lucrăm practic împotriva intereselor noastre. Prin constrângere, naștem de fapt rebeliune în inimioarele lor, chiar în momentele în care sperăm să inspirăm supunere.

Îmi place să încep acest atelier cu câteva *comenzi* pentru participanți:

— Hei, voi doi din spate... nu mai vorbiți!

— Nu atingeți cărțile acelea! Vedeți cumva numele vostru pe ele?

Apoi arunc în joc un pic de *vină și câteva acuzații*:

— Cine a lăsat punga asta în ușă? Cineva se va împiedica de ea.

Și mai departe, niște *etichete jignitoare*:

— Iar ați uitat să vă aduceți creion? Sunteți așa de împrăștiați.

— Nu mai întrerupeți. Sunteți nepoliticoși!

Câteva *avertismente*:

— Nu vă mai țineți laptopul pe marginea genunchilor așa. O să vă scape pe jos.

— Nu mai mișcați scaunele în timp ce vorbiți la telefonul mobil. Fiți atenți la ceea ce faceți sau veți răni pe cineva.

Niște *sarcasm*:

— O șosetă albastră și o șosetă verde. Frumos! Ați avut creierul în vacanță în dimineața asta?

Câteva *întrebări retorice*:

— De ce vă țineți geanta într-o asemenea stare de haos încât nu puteți găsi nimic?

— De ce nu puteți să așteptați să vă vină rândul să vorbiți?

O *amenințare*:

— Ascultați, oameni, dacă aceste conversații între voi nu se opresc imediat, nu vom apuca să trecem prin toate materialele și va trebui să vă țin aici o jumătate de oră în plus.

Și, bineînțeles, o *predică*:

— Din nou ați întârziat zece minute. Acest lucru devine un obicei. Vă dați seama ce se întâmplă de fiecare dată când întârziați? Țineți pe loc întreaga clasă. Toți ceilalți au făcut efortul de a ajunge aici la timp. Unii dintre noi plătesc bone ca să putem să stăm aici să vă așteptăm. Cum v-ați simți dacă cineva v-ar face asta vouă? Știți, a fi punctual este o abilitate de viață. Și este o abilitate pe care ar trebui să o învățați mai bine dacă doriți să aveți succes în viață. Trebuie să începeți să faceți puțin mai mult efort. Organizați-vă din timp. Nu lăsați totul până în ultima clipă.

Toți membrii grupului mă privesc ucigător.

— Deci, mă forțez să întreb cu entuziasm, se simte cineva dornic să colaboreze?

Membrii grupului continuă să mă privească. Mă tratează cu totală tăcere. Mă simt puțin neliniștită, așa că încerc o altă abordare.

— Chiar vorbim cu copiii noștri în acest fel?

În cele din urmă, cineva spune:

— Sigur că vorbim în acest fel!

— Poate cineva să se gândească la exemple reale de lucruri pe care le spunem copiilor noștri?

În momentul acesta s-a pornit potopul. Iată câteva dintre răspunsurile pe care le-au formulat membrii grupului.

Comenzi:

— Acesta este ghiozdanul tău? Păi, ridică-l. Acum!

— Adună toate cuburile alea.

— Opriți-vă din a face atât zgomot.

— Închide televizorul.

— Lasă-l pe fratele tău în pace.

— Spală-te pe mâini.

— Nu atinge cuptorul.

— Tocmai ai întrerupt-o. Cere-ți scuze!

Învinovățire și acuzare:

— Dacă mai întâi ai fi înșurubat capacul sucului de mere în loc să te repezi să iei ultima brioșă, nu s-ar fi vărsat deloc.

Etichete jignitoare:

— Hei, vino să mă ajuți să curăț aici. Ai făcut mizerie. Nu fi atât de leneș.

— Prietenii tăi își împart mereu jucăriile cu tine când mergi în vizită. Nu fi egoist.

— Tragi pisica de coadă. Asta este pur și simplu răutate.

Avertismente:

— Ai grijă, vei fi lovit de o mașină.

— Nu te mai agita așa, vei cădea de pe scaun.

— Ți se va face rău dacă mănânci toate bomboanele alea.

— Fii atent, te vei arde!

— Dă-te jos de acolo, vei cădea!

Sarcasm:

— Ți-ai uitat rucsacul în casa prietenului tău? Ce isteț ai fost.

— Ai împins-o pe surioara ta mai mică doar ca să fii primul? Ce drăguț din partea ta.

Întrebări retorice:

— Ce ți-a venit să ciupești bebelușul așa?
— De ce ai aruncat mingea în bucătărie când eu tocmai ți-am spus să nu o arunci?
— Asta e lucrul pe care ar trebui să-l faci acum?
— Ce este în neregulă cu tine?

Predici:

— Nu este frumos să smulgi așa. Nici ție nu ți-ar plăcea să vină cineva să îți smulgă ceva din mână, nu-i așa? Păi, atunci ar trebui să nu smulgi nici tu de la ceilalți. Nimeni nu va mai vrea să se joace cu tine dacă continui să faci asta. Trebuie să înveți să fii mai răbdător.

Amenințări:

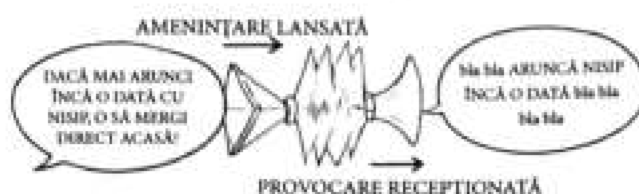
— Dacă nu pui jucăriile la loc până când număr la zece, o să le arunc la gunoi.
— Dacă nu te sui în mașină chiar acum, plec fără tine.
— Dacă nu îți termini legumele, nu vei mai primi niciun desert.
— Dacă nu îți pui centura de siguranță și nu te oprești din agitație, nu te duc nicăieri.
— Pune-ți casca de protecție acum sau îți voi pune bicicleta la loc în garaj.

Membrii grupului au fost puțin șocați de cât de ușor le-a venit să adune o listă așa de impresionantă foarte repede. Dar nu erau gata să renunțe la tot arsenalul de luptă.

Toni a fost prima care a protestat.

— Ce numești tu o amenințare eu numesc o consecință. Eu doar îi spun copilului meu ce se va întâmpla dacă nu ascultă. Trebuie să știe!

— Este atât de tentant să arunci în joc o amenințare, am fost de acord. Într-adevăr, poate să pară un fel de, hmm, informare. *Dacă tu faci asta, eu o să fac astalaltă.* Problema cu aceste amenințări este că pot să semene foarte mult ca mesaj cu o provocare. Când un părinte



spune: „Dacă mai arunci încă o dată cu nisip, o să mergi direct acasă!", copilul nu pare să audă întreaga propoziție. Ceea ce copilul pare să audă este: „Aruncă nisip... încă o dată!"

Amenințarea a devenit o provocare irezistibilă.

— Dar dacă folosești expresia *te rog*? a întrebat Sarah. Pur și simplu așa spun bunele maniere. Eu le zic copiilor mei ceea ce trebuie să facă, dar le-o spun politicos.

Uneori, pentru a înmuia înțepătura unui ordin, aruncăm în joc și un *te rog* la sfârșit. Problema aici este asemănătoare cu cea pe care o au aripile unui struț. Ele par a fi un echipament potrivit pentru o pasăre, dar, cu toate acestea, struțul nu va putea zbura niciodată. Este pur și simplu prea greu. Cel mai bine este să păstrați folosirea lui *te rog* pentru situațiile standard de politețe, cum ar fi „Te rog, dă-mi sarea." Când „cereți" unui copil *te rog* să stai potolit... sau să treci în scaunul tău de mașină... sau să-ți pui la loc cuburile... voi nu faceți cu adevărat o solicitare blândă și politicoasă. Și nu sunteți cu adevărat dispuși să acceptați „Nu, mulțumesc!" ca răspuns.

— Dacă aș fi început sesiunea spunându-vă tuturor: „Vă rog să stați liniștiți și să nu mai vorbiți", câți dintre voi s-ar fi simțit prietenoși și cooperanți? am întrebat membrii grupului.

Nimeni nu a schițat vreun gest.

Cineva a oftat. Sentimentul din cameră era clar. *Tot ce spunem este greșit!* Era timpul să trecem mai departe, înainte ca acești oameni să devină prea enervați pe mine și să-și organizeze propria rebeliune. Am făcut deci un salt înainte.

— Așadar, ce *putem* face atunci când avem nevoie de cooperarea unei creaturi mici, ilogice și nestăpânite, cum este, de exemplu, un copil? Dacă nu-i putem spune ce trebuie să facă, ce ne mai rămâne de făcut?

Instrumentul nr. 1. Fiți jucăuși



Prima unealtă pe care vreau să v-o prezint nu este una care poate fi folosită în orice condiții. Trebuie să vă simțiți într-o oarecare măsură voioși. Chiar dacă este un instrument cu jumătate de normă, vi-l ofer ca primă soluție datorită efectului său neobișnuit de puternic. Să îl denumim arta de a fi jucăuș. Ce este asta, mă întrebați? Nu vă *simțiți* jucăuși atunci când copiii nu cooperează? Și oricum, ce înseamnă acest cuvânt? Nu este un pic cam vag?

Toate acestea sunt critici valide. Și totuși, dacă îl încercați, s-ar putea să vă placă. Deci, *dacă* sunteți în starea potrivită, citiți mai departe.

O tehnică, de mare efect la copiii de șapte ani și mai mici, este aceea de **a face un obiect neînsuflețit să vorbească.**

Pantofii singuratici pot să se plângă: „Mă simt rece și gol. Nu vrea nimeni să încalțe un picior cald?" Cutiile înfometate de jucării pot cere: „Hrănește-mă cu cuburi! Vreau din cele verzi și crocante!" Ceștile pot să strige: „Nu mă lăsa aici de una singură! Trebuie să ajung în chiuvetă cu restul prietenilor mei." Periuțele de dinți pot vorbi cu cea mai bună voce de luptător pe care o găsiți: „Lasă-mă înăuntru. Cred că am văzut un microb care se ascunde în spatele molarului aceluia." Toate aceste obiecte gălăgioase vor aduce un zâmbet pe chipului copilului și o atitudine mai dornică de a coopera pentru îndeplinirea sarcinilor de zi cu zi.



O altă tehnică jucăușă este aceea de **a transforma o sarcină plictisitoare într-o provocare sau într-un joc**.

În loc de: „Uită-te la dezordinea asta. Ar trebui să îți pui hainele murdare în coș."

Încercați: „Câte secunde crezi că îți va lua să arunci toate hainele murdare în coșul de rufe?... 20? Oh, dragule, nu prea cred. Este prea multă muncă de făcut în doar 20 de secunde. Bine, cred că merită o încercare. Pe locuri... fii gata... start!... Dumnezeule, ți-a luat doar zece secunde! Ai fost super rapid."

În loc de: „Urcă în mașină acum. Nu vreau să fie nevoie să îți mai spun o dată."

Încercați: „Trebuie să reușim cumva să ajungem de la ușa asta până la mașină. Hai să încercăm să sărim. Nu va fi ușor!"

În loc de: „Dacă nu te îmbraci în pijama chiar acum, nu vom mai avea timp de citit povestea."

Încercați: „Crezi că poți să te îmbraci în pijama cu ochii închiși?"

În afară de obiecte vorbitoare și de a transforma o corvoadă într-un joc, sunt infinite posibilități pe care le puteți încerca. Faceți experimente cu latura voastră caraghioasă. În loc să-i spuneți copilului ce să facă folosindu-vă vocea obișnuită, vorbiți ca o rață, ca un crainic sportiv sau ca personajul favorit al copilului vostru dintr-un desen sau îi puteți cânta în ritm de muzică populară. Născociți modalități de a părăsi casa unui prieten care să implice evitarea lavei, a nisipurilor mișcătoare sau a aligatorilor. În loc să spuneți unei clase de copii de vârstă preșcolară să stea nemișcați și să facă liniște, faceți-i să înghețe ca niște statui. Spuneți-le că sunt „nemișcați ca un aisberg" sau „la fel de tăcuți ca un șoricel ascuns în iarbă de frica unei pisici". Dați-le o „pastilă de energie" (o singură stafidă atent plasată în palmă) pentru a avea puterea de a face curățenie. Aproape orice sarcină plictisitoare poate fi transformată dacă este insuflată cu spiritul jocului.

Membrii grupului se uitau la mine cu diferite expresii, variind de la intrigat la iritat. Michael zâmbea. Îmi era clar că deja îi venise vreo idee poznașă. Maria părea puțin exasperată.

— Nu există momente când un copil trebuie doar să facă ceea ce îi spune părintele său să facă? Chiar trebuie cu adevărat să transform orice lucru de făcut într-un joc? Deja mă simt obosită!

Din experiența mea, dacă puteți să vă adunați puțin spirit jucăuș, veți avea nevoie să consumați mai puțină energie decât ați consuma ca să faceți față la tot smiorcăitul și opoziția pe care le primiți în mod obișnuit când dați o comandă directă. De asemenea, în acest fel dați un ton frumos întregii interacțiuni. Chiar dacă ordinele directe ar fi mai eficiente, dispoziția va fi mult mai bună dacă suntem jucăuși. Spiritul jucăuș îi face pe oameni să se simtă mai iubitori și mai cooperanți.

În același timp, îi învățați pe copii cum să transforme o sarcină plictisitoare într-o activitate plăcută. Putem să ne încruntăm și să ne întristăm din cauza unei chiuvete pline de vase murdare sau putem să punem niște muzică plină de viață, să facem niște spumă și să dansăm și să cântăm în timp ce îi venim de hac mizeriei. Aceasta este o abilitate valoroasă pentru viață.

Povestea lui Michael: Îmbrăcăminte cu personalitate

Kara nu vrea să se îmbrace dimineața. Acum, soția mea și cu mine îi creăm diferite personaje care să o îmbrace. Roger Robotul (care sunt eu) utilizează o voce mecanică și mișcări ciudate.

— Acest... braț... trebuie... să... fie... băgat... în... mânecă.

Apoi, altul este Kermit broscoiul, care vorbește cu o voce asemănătoare lui Kermit marioneta. Doamna Meanie (care este soția mea) este dură și cu voce ascuțită:
— Ce? Un copil fără haine? Asta e teribil! Vino aici imediat!

Blânda Jennifer (tot soția mea) este extrem de bună și spune lucruri de genul:
— Oh, draga mea, îmi dai voie, te rog, să pun această șosetă singuratică pe micuțul tău piciorus. Oh, îmi pare atât de rău, am lovit micuțul tău degețel cu nasul meu.

Caraghioasa Sally mereu greșește și trebuie să fie corectată de fiica mea.

— Oare această mânecă trebuie să treacă peste degetele de la picioare? Cred că șoseta ar trebui să fie pusă pe ureche, nu-i așa?

Evident, personajul favorit al soției mele este doamna Meanie și, din păcate, nu primește prea multe cereri pentru acesta. Dar acum Kara abia așteaptă să se îmbrace în fiecare dimineața. Nu mai fuge de noi. Ceea ce este super frustrant când suntem în întârziere, așa cum se întâmplă să fim aproape întotdeauna.

Povestea lui Toni: Zborul spre clasă

Întotdeauna a fost o grea încercare să scot gemenele din mașină și să le bag în clădirea școlii dimineața. Ele sunt prea ocupate să se contrazică una pe cealaltă, insistă să își numere fiecare pas, sau să adune pietricele, și fac orice pentru a trage de timp și pentru a întârzia. Săptămâna trecută, vorbeau despre libelule, așa că am spus:

— Hai să ne prefacem că suntem o familie de libelule și că zburăm către casa noastră din sala de clasă.

Ne-am deschis toate „aripile“ și am „zburat“ prin parcare și în școală. A funcționat atât de bine, încât am făcut la fel și ziua următoare. Apoi ne-am prefăcut că suntem fluturi, apoi gărgărițe, apoi șoimi. Săptămâna următoare, de îndată ce am ieșit din mașină, gardianul din parcare a ridicat din sprâncene și m-a întrebat:

— Ce mai sunteți în dimineața asta?

M-am simțit puțin jenată, pentru că mă prefăceam că zbor în public, dar, hei, e mult mai bine decât să țip la copiii mei.

Povestea Mariei: Unghiera foarte înfometată

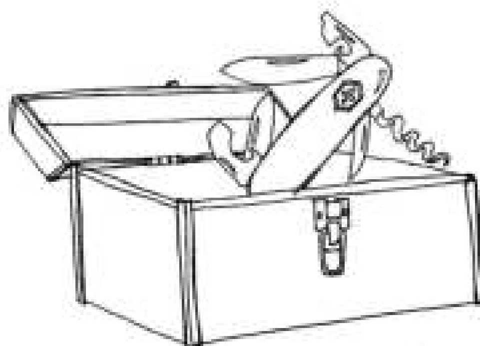
Benjamin se opune mereu operațiunii de tăiere a unghiilor. Nu-i place să stea nemișcat. Seara trecută m-am prefăcut că unghiera vorbea cu el.

— Oh, Benjamin, mi-e atât de foame. Nu vrei să mă lași să mănânc puțin din unghiuțele tale rozalii?

A întins degetul mic și unghiera a primit o gustărică delicioasă:
— Oh, mulțumesc. Bun, bun! Aceasta este o unghiuță atât de gustoasă. Pot să mai primesc încă una?

A întins și celelalte degete. Apoi a avut o conversație foarte serioasă cu unghiera despre dinozaurii lui în timp ce eu terminam tăierea unghiilor. Unghiera a fost foarte interesată de caracteristicile mușcăturilor la dinozaurii erbivori și carnivori. Benjamin a fost bucuros să prezinte pe larg această temă, care este preferata lui.

Instrumentul nr. 2. Oferiți opțiuni



Al doilea instrument pentru obținerea cooperării este înlocuirea unei comenzi cu opțiuni. Opțiuni? mă întrebați. Ce opțiuni? Nu există nicio opțiune. Trebuie să se îmbrace, nu o să meargă la școală în pijama. Trebuie să se spele pe mâini, nu se poate să mănânce un sendviș după ce s-a jucat cu broaștele. Nu va merge cu bicicleta fără casca de protecție. Pur și simplu nu este negociabil!

Nu vă sugerez să faceți compromisuri inacceptabile sau să lăsați un copil de trei ani să dirijeze întregul spectacol. Spun doar că ființele umane, inclusiv cele mici, doresc să aibă o oarecare contribuție și control asupra propriilor vieți. Există o mulțime de opțiuni pe care le putem oferi copiilor noștri, care nu includ să le dăm cheile de la mașină sau cardurile bancare.

În loc de „Urcă în mașină, acum!"
Încercați „Vrei să îți iei o jucărie sau o gustare pentru drum?" „Vrei să mergem la mașină cu pași gigantici sau vrei să alergi până la mașină?"

În loc de „Dacă trebuie să-ți mai spun încă o dată să intri în cadă..."
Încercați „Vrei să faci baie cu spumă sau te joci cu bărcile?" „Vrei să mergem până la cadă sărind ca un iepuraș sau vrei să te târăști ca un crab?"

În loc de „Treci și fă-ți temele. Să nu mai aud nicio scuză!"
Încercați „Ți-ar fi mai ușor să îți faci temele acum repede și să scapi de ele sau vrei mai întâi o gustare?" „Vrei să îți faci temele în bucătărie în timp ce eu gătesc cina sau în camera ta, unde e liniște?"
Unul dintre părinții din grup a avut mare succes cu: „Vrei să-ți faci temele pe masă sau sub masă?" (Cred că puteți ghici ce a ales fiica sa.)

În loc de: „Pune-ți pijamaua acum!"
Încercați: „Vrei să îți pui pijamaua așa cum se pune în mod obișnuit sau pe dos?" „Vrei să mai sari de cinci ori înainte să îți pui pijamaua sau de zece ori? Bine, hai să facem salturi uriașe. UNU... DOI... TREI..."

Fiecare dintre aceste afirmații îi spune copilului vostru: „Te văd ca pe o persoană care poate lua decizii cu privire la viața sa." Și, de fiecare dată când copilul tău ia o mică decizie, beneficiază totodată de o practică valoroasă pentru momentele când va avea de luat decizii mult mai importante privind drumul său în viață.

Povestea Joannei: Tăieturi pe alese

Chestia asta cu oferitul opțiunilor nu merge întotdeauna conform planului. Când i-am spus lui Dan că nu are voie să tundă covorul cu foarfeca, i-am oferit opțiuni perfect rezonabile.

— Poți tăia hârtie sau carton. Alege tu.
Răspunsul lui Dan:
— NU!

Uneori, părintele trebuie să se mențină pe poziții.
— Nu vreau să-mi tai covorul. Ce *altceva* mai poți tăia?

Acum devenise interesat. Se uită în jur.
— Pot tăia sfori, pot tăia cârpe, nu pot tăia rufele. Știu! Buruieni!

A alergat afară pentru a tăia păpădiile.

Observați că l-am pus pe Dan să lucreze pentru a-și crea propriile opțiuni. De ce ar trebui să fac eu toată gimnastica mintală?

Povestea lui Toni: Imaginea perfectă

Rudele noastre au fost la noi în vizită cu ocazia unei reuniuni de familie. Verișoara mea a vrut să facă o fotografie de grup, dar fiica ei de patru ani a refuzat să coopereze. Nu voia să stea cu grupul, indiferent ce îi spunea mama ei. Nu știu de ce. Cred că la început pur și simplu nu avea chef să stea nemișcată și apoi a devenit o bătălie a voințelor.

M-am dus până la ea și i-am spus că am nevoie de ajutorul ei în a decide dacă ar fi mai bine să facem poza stând cu toții în picioare sau cu copiii stând pe masa de picnic. S-a oprit din agitație și s-a uitat la mine. Apoi a spus: „Masa de picnic" și s-a dus și s-a așezat. Și așa am ajuns eroul zilei!

Povestea lui Michael: Baia cu probleme

I-am tot oferit opțiuni Karei despre intratul în cadă. A funcționat foarte bine să o întreb dacă dorea o bucată de morcov sau o felie de măr în timp ce făcea baie. Știu că sună neobișnuit, dar îi place să mănânce în locuri ciudate. Am făcut însă o mare greșeală în ziua în care am avut clătite la cină. Kara avea încă o clătită în mână, așa că am întrebat dacă dorea o baie simplă sau o baie cu clătite. Vă imaginați pe care a ales-o ea. Voi să nu faceți niciodată asta. Clătitele se dizolvă surprinzător de repede în apă. Și nici nu vreau să vorbesc despre sirop! S-a făcut o mizerie destul de mare.

Soția mea s-a înfuriat când a ajuns acasă și a văzut cada. Dar veți fi mândri de mine pentru că i-am acceptat sentimentele! I-am spus:

„Îmi dau seama că ești foarte supărată din cauza acestei mizerii! Mă ocup de ea imediat ce adoarme Kara. Tu doar ieși ușor din baie și prefă-te că nu ai văzut niciodată dezastrul."

Povestea Joannei: Copiii preiau conducerea

Dan, de trei ani, și prietenul lui Chris se jucau cu animalele de plastic. Tigrul și leul se luptau. Dan îi blocase mâna în care Chris ținea leul, apăsând cu tigrul pe ea. Chris își folosea cealaltă mână pentru a apăsa mâna lui Dan.

— Dă-mi drumul! Îmi strivești mâna! strigă Chris.
— *Tu îmi* strivești mâna. *Trebuie* să te apăs și eu pentru că tu îmi apeși mâna în jos.
— Dar *tu* îmi ții mâna jos!

Niciunul dintre băieți nu era dispus să cedeze. Vocile deveniseră furioase și încărcate de lacrimi. Am oftat. Ar fi trebuit să intervin și să destram lupta acestor animale sălbatice. Chiar când începusem să deschid gura ca să intervin, l-am auzit pe Dan spunând:
— Christopher, acestea sunt opțiunile pe care le avem. Putem continua să ne jucăm cu animalele și să nu ne mai ținem unul altuia mâna jos... sau putem să ne jucăm cu altceva. Ce alegi?

Christopher a răspuns:
— Să ne jucăm cu altceva.

Amândoi s-au ridicat și au lăsat animalele de plastic părăsite pe podea.

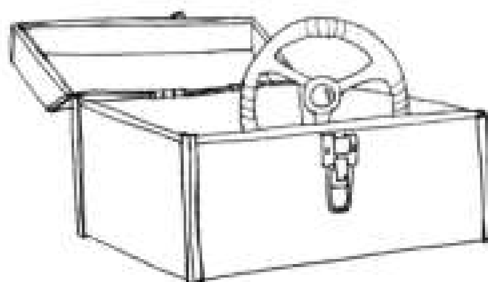


Nu transformați opțiunile într-o amenințare.

Atunci când oferiți o alegere, *este important ca ambele opțiuni să fie plăcute!* Oricât de tentant ar fi să poți spune: „Poți veni cu mine acum sau te pot lăsa aici ca să te mănânce câinii sălbatici. Alege tu, dragule!", încercați să vă împotriviți acestui impuls. De asemenea, tot din colecția de opțiuni care nu se califică în categoria „alegerea copilului"

este declarația acestui tată în care ambele variante sunt neplăcute. „Te pot lovi cu mâna dreaptă sau cu mâna stângă. E alegerea ta!"

Instrumentul nr. 3. Faceți copilul responsabil



O plângere comună în rândul părinților de copii mici este: „Nu va face niciodată ceea ce îi spun pentru că vrea să fie doar el cel care decide!"

Răspunsul meu este: „Atunci hai să-l *punem* pe el să decidă." De fiecare dată când vă puteți pune copilul să fie responsabil pentru propriul lui comportament, voi ieșiți în câștig. Indiferent dacă sunteți copii, adolescenți, adulți sau populația unei țări întregi, probabil că reacționați prost la a fi controlați de alții. Ființele omenești de toate vârstele își doresc autonomie și independență. Gândiți-vă la Partida de ceai de la Boston*. Dacă ar fi existat un protest al unui grup de copii mici, l-am fi putut denumi revolta bebelușească. Deci, haideți să ne gândim cum putem să îi punem pe copiii noștri la conducere.

Anna mi-a aruncat o privire ciudată.

— Stai puțin, asta nu e ca și cum am lăsa animalele sălbatice să conducă grădina zoologică?
— Ei bine, da, într-un fel. Dar nu înseamnă că nu există limite. Puteți pune leii șefi peste curtea lor proprie, fără să îi invitați să conducă și barul și magazinul de cadouri. Asta, cel puțin, până când sunt pregătiți să arate un anumit nivel de autocontrol.

---

* Act de protest al coloniștilor americani împotriva Marii Britanii, pe 16 decembrie 1773, în portul din Boston; coloniștii protestau împotriva introducerii impozitului pe importul de ceai. A fost considerat un act premergător al Războiului de Independență din Statele Unite ale Americii. (*N. red.*)

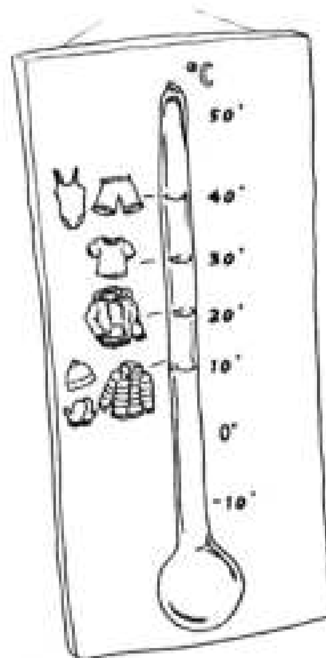
În calitate de părinte puteți defini sarcina care trebuie făcută, dar să permiteți copilului să se ocupe de detalii. Delegați! Pe termen lung e mai puțină muncă de făcut pentru voi, și copilul vostru se va bucura într-o anumită măsură de independență.

De exemplu, dacă vă aflați în plin conflict cu copilul vostru, în fiecare dimineață, dacă are sau nu nevoie de jachetă, poate ar fi o idee bună să faceți un grafic cu temperatura de afară.

Povestea Joannei: Nu avem nevoie de un meteorolog pentru a ști în ce direcție suflă vântul

Când Dan avea cinci ani, refuza, ca regulă generală, să poarte geacă. Dialogul era foarte plictisitor și previzibil.

— Ai nevoie să îți pui geaca. E frig afară.
— Nu, nu este.
— Ba da, *este*!
Și așa mai departe.



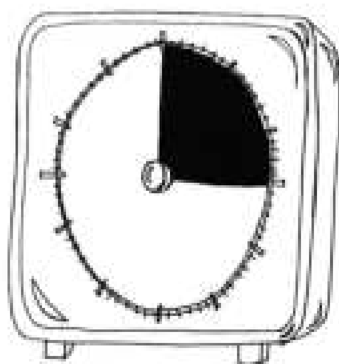
Într-o după-amiază, când mă simțeam în plin avânt artistic, m-am așezat cu niște hârtie, o cutie de carioci și un termometru mare, de exterior. L-am chemat pe Dan la mine.

— Avem nevoie de niște desene pentru acest termometru.

Am desenat un costum de baie și l-am fixat lângă termometru la marcajul care indica 30 de grade. Am desenat o geacă și am lipit-o lângă marcajul de 5 grade. Căciulă și mănuși, la marcajul de -1 grade, gata pentru zăpadă! Apoi am umplut restul cu un tricou la 22 de grade, o bluză cu mânecă lungă la 15 grade și o jachetă la 10 grade. Am acoperit desenele cu bandă adezivă transparentă pentru a le face rezistente la ploaie și am atârnat termometrul afară. Toată treaba asta a durat o oră întreagă.

Dar a meritat pe deplin! Din acel moment, Dan a devenit stăpânul vremii. În loc să-i spun eu cu ce să se îmbrace, îl rog să verifice termometrul, pentru a putea să îmi spună el *mie* ce trebuie să poarte. Din momentul în care a început să se ocupe de asta, protestele lui au dispărut.

Sarah abia aștepta să vorbească.



— M-am gândit la o altă modalitate foarte bună de a folosi acest instrument. Puteți să îi puneți pe copii să fie ei responsabili de timp! Știți cum îi cicălim întotdeauna pe copiii noștri cu lucruri de genul: „Mai aveți zece minute de joacă" sau „Grăbește-te, mai avem doar cinci minute până sosește autobuzul" și ei niciodată nu par să înțeleagă? În clasa noastră de la grădiniță avem un cronometru foarte practic. Când îl setezi, acesta dezvăluie o felie de cadran roșu. Încât, dacă îl punem la 30 de minute, o jumătate din cadranul ceasului este roșie. La 15 minute, un sfert din cadranul ceasului este roșu. Felia de roșu devine tot mai mică pe măsură ce timpul se consumă, astfel încât copiii pot *vedea* cum trece timpul. În felul acesta, putem să-i punem pe ei să aibă grijă când le vine rândul într-o activitate în care lucrează alternativ sau când este timpul să facă ordine, în loc să-i cicălim noi. Chiar i-am auzit cum se avertizează unul pe altul: „Trebuie să ne grăbim. Mai este doar o fâșiuță de roșu rămasă!"

Mi-aș fi dorit să fi avut un cronometru ca acesta când copiii mei erau mici. Timpul este un concept atât de dificil de înțeles pentru ei. Este lucrul acela abstract, invizibil, intangibil de care adulții sunt obsedați. Trăim într-o lume a minutelor și a secundelor, care trec ticăind într-un ritm alarmant. O lume a: *Hai, hai, hai, vom întârzia*! Copiii locuiesc într-o lume diferită. Lumea lor este: *Oh, hei, uită-te la acel păianjen atârnat de tavan... Ooh, am putea trage aceste perne de pe canapea... Mă întreb dacă un* câine va linge *sosul de mere de pe covor.* Ne înfurie că ei nu ne împărtășesc sentimentul de urgență pe care îl avem noi. Îmi place mult ideea de a pune un copil să aibă grijă de timp.

Povestea Joannei: Despre natura timpului

Cu ani în urmă, am avut următoarea conversație cu Noah, prietenul de patru ani al fiului meu:

Eu: Noah, Dan trebuie să plece în cinci minute.
Noah: Cât de mult timp înseamnă cinci minute? Este lung sau scurt?
Eu: Ei bine, asta depinde de modul în care te simți. Dacă vă distrați, va părea o perioadă scurtă. Dacă vă supără ceva, ca atunci când ai un cârlig de rufe prins pe nas, va părea o perioadă lungă.
Eu (câteva minute mai târziu): Noah, de ce ai un cârlig de rufe prins pe nas?
Noah: Ca să ne putem juca mai mult timp.

Instrumentul nr. 4. Oferiți informații



Nu este întotdeauna nevoie de o pregătire detaliată pentru a putea pune copilul în rolul de om responsabil. Adesea este suficient să îi oferiți simple informații în locul unui ordin. Iată cum funcționează. Dați-i copilului vostru informațiile necesare. Numai așa are șansa să-și dea seama ce e bine să facă. Nu numai că evitați opoziția naturală care apare atunci când dați un ordin direct, ci puneți și bazele pentru dezvoltarea capacității de autocontrol a copilului vostru, *indiferent dacă va exista sau nu un adult care să-i spună ce să facă.* O lecție cu adevărat valoroasă. Îi oferiți copilului vostru o experiență utilă pentru viitor, în locul unei reguli pe care probabil ar respecta-o numai atunci când adultul ar fi prezent ca să o întărească.

În loc de: „Nu mai bate în tastatura aia. O să o strici!" (La care răspunsul inevitabil este un ofensat „Nu, nu o să o stric!")

Oferiți informații: „Tastaturile sunt destul de delicate. E nevoie doar de o atingere foarte ușoară ca să reacționeze."

În loc de: „Iar ai lăsat capacul de la tubul de lipici desfăcut. Grozav!"

Oferiți informații: „Tuburile de lipici se usucă foarte repede când stau fără capac."

În loc de: „Pune-ți centura de siguranță sau nu te mai duc la prietenul tău acasă."

Oferiți informații: „Legea spune că fiecare pasager trebuie să fie legat cu centura de siguranță înainte de a putea pleca cu mașina."

În loc de: „Ce-i în capul tău? Nu lăsa brânza pe scaun așa!"

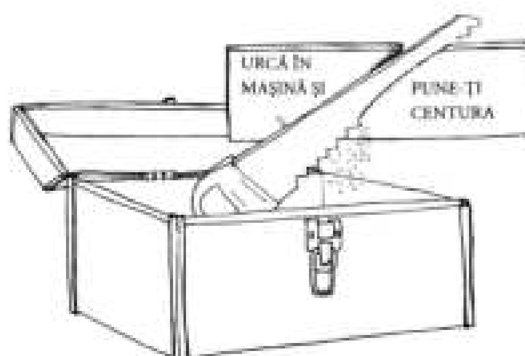
Oferiți informații: „Dacă lași brânza așa pe scaun, este la dispoziția câinelui."

O parte din frumusețea folosirii acestui instrument e că nu este prea iritant când nu funcționează. Când dați copilului o comandă directă – „Pune-ți centura de siguranță, acum!" – și nu se conformează, este enervant. Dar când îi oferiți informații și copilul nu acționează conform lor, puteți trece la un alt instrument fără să simțiți durerea sfidării directe. Veți fi într-o dispoziție mai bună să încercați altceva.

Povestea Mariei: Scrisorile zburătoare

Ne întorceam acasă și Benjamin a vrut să scoată scrisorile din căsuța poștală. A adus toate plicurile înăuntru și le-a aruncat imediat în aer. În loc de fraza obișnuită „Hei, nu e bine ce faci! Trebuie să strângi acum tot ce ai împrăștiat", am spus: „Benny, locul scrisorilor este pe birou." A strâns toate plicurile și le-a pus pe birou.

Instrumentul nr. 5. Spuneți într-un cuvânt (sau cu un gest)



O mare parte din ceea ce spunem copiilor noștri, atunci când încercăm să le controlăm comportamentul, sunt lucruri care se repetă etern. Au auzit deja totul. De multe ori! Hai să fim sinceri, copiii ignoră complet predicile noastre. Și tot așa fac și adulții. Care este replica pe care preferați să o auziți când părăsiți această cameră la sfârșitul unei sesiuni a atelierului?

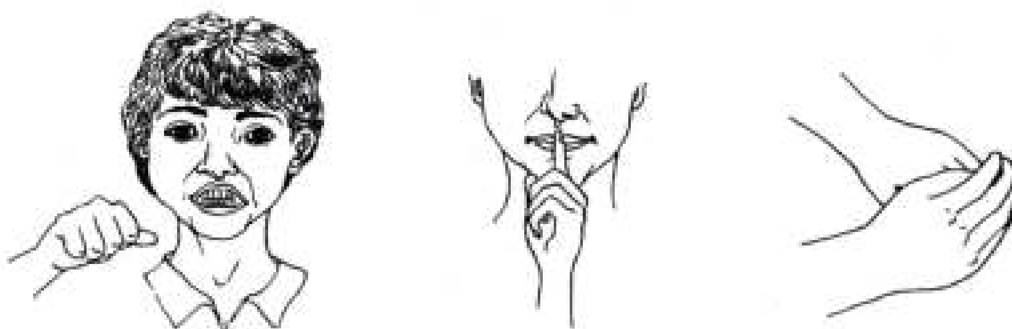
— Ați lăsat cu toții scaunele împrăștiate din nou. De câte ori trebuie să vă spun? Nu există nicio femeie de serviciu care să curețe această sală de clasă după ce plecăm.

Sau:
— Scaunele!
— Dacă ai fi spus ca prima dată, aș fi fost tentată să-ți arunc cu scaunul în cap, spuse Toni.
— O să încerc să țin minte asta!
— Hei, am spus doar că aș fi fost tentată, m-a liniștit Toni. *Probabil* că nu aș face-o cu adevărat. Dar, serios, pot percepe clar diferența. Când spui doar „scaune", ne oferi prezumția de nevinovăție. Presupui că, dacă pur și simplu ne menționezi problema, noi vom fi bucuroși să o rezolvăm. Cealaltă variantă este lipsa de respect. Sugerezi că suntem oameni leneși, nepăsători.
— Da! Ai subliniat esența problemei. Este mai mult decât un instrument. Este o atitudine cu totul diferită. Pleci deja de la presupunerea că ai un copil care poate decide singur ce are de făcut.

Ce se întâmplă cu copilul vostru de patru ani când spuneți „cotorul mărului"? Trebuie să se gândească. *Cotorul mărului? Ce este cu cotorul mărului? Oh, l-am lăsat pe canapea. Cred că ar trebui să îl pun la gunoi.* Copilul își spune singur ce trebuie să facă. Nu se simte controlat de altcineva. Așa, nu va fi tentat să arunce cu cotorul de măr în capul tău.

Doar fiți atenți ca singurul cuvânt pe care îl folosiți să fie un substantiv, nu un verb. Un verb este mult mai probabil să sune ca o comandă. Stai! Vino! Liniște! Mai potrivit pentru dresatul câinilor decât pentru creșterea copiilor.

Am cerut membrilor grupului să găsească exemple utile. Au apărut sugestii imediat:
— Centura. (În loc de: „Pune-ți centura de siguranță, acum.")
— Jacheta. (În loc de: „Ridică-ți jacheta de pe podea și agaț-o în cuier.")
— Lumina. (În loc de: „De câte ori ți-am spus să stingi lumina după ce ai ieșit din baie?")
Gest de periere pe dinți.
Gest de liniște (degetul arătător pe buze).
Gest de spălare a mâinilor.



Și, în sfârșit, unul dintre cele mai frumoase lucruri despre a spune un singur cuvânt este că îl poți folosi și atunci când te simți fericit și relaxat, dar și atunci când ești furios. Dacă i-ați cerut copilului să nu-și lase cotoarele de mere pe canapea de o sută de ori deja și tocmai v-ați așezat pe un miez lipicios și putrezit și simțiți cum umezeala pătrunde prin materialul pantalonilor, puteți să vă ridicați și să strigați „COTOOOR DE MĂĂĂR!" Este terapeutic pentru părinte și nu are șanse să provoce daune psihologice pe termen lung unui copil. V-ați

exprimat sentimentele puternice fără să atacați caracterul copilului și fără a recurge la etichete jignitoare sau la amenințări.

Povestea lui Sarah: Un cuvânt pentru cei înțelepți

Pentru mine este foarte greu să țin predici copiilor despre faptul că lasă mâncarea afară din frigider. E foarte enervant. Vrei să-mi auzi discursul?

— Ai lăsat laptele afară din nou. Ți-am spus deja, dacă ești suficient de *mare* ca să îți iei mâncare din frigider, atunci ești suficient de *mare* ca să o și pui la loc. Acum vom avea o cutie întreagă de lapte acru. Îți dai seama cât de mult costă laptele?

Și pot să continui! Copiii găsesc întotdeauna o scuză.
— Nu eu l-am lăsat.
— Eu l-am scos, dar Jake l-a folosit ultimul.
— Nu îmi pasă cine l-a folosit ultima dată, trebuie pus la loc!
— Nu e corect! De ce nu îi spui lui să îl pună? Tot timpul îmi spui doar mie!

De data aceasta însă doar am arătat spre cutie și am spus:
— Laptele.

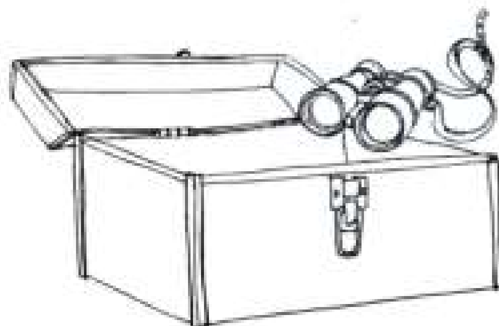
Sophia a spus:
— Oh, îmi pare rău, și l-a pus la loc.

Cinci minute mai târziu, Jake și-a lăsat cojile de portocale pe blatul de bucătărie și am făcut din nou la fel. Am arătat spre ele și am spus:
— Gunoi.

Jake a spus:
— Oh, da, și a luat cojile și le-a pus în cutia pentru compost fără niciun semn de protest.

A fost cu adevărat uimitor. Au fost foarte cooperanți când am renunțat la predică. Iritarea mea s-a destrămat și am ajuns să mă simt foarte afectuoasă față de ei.

Instrumentul nr. 6. Descrieți ceea ce vedeți



Uneori, un singur cuvânt nu este suficient. Este posibil să aveți nevoie să strângeți câteva cuvinte la un loc. Dacă vă puteți limita la o descriere simplă, fără să adăugați o comandă sau o acuzație iritantă, s-ar putea să observați cum copilul vostru este dispus să vă ajute.

În loc de: „Nu poți să pleci și să lași jacheta așa pe podea. Nu am de gând să o ridic eu pentru tine."
Descrieți: „Văd o jachetă pe podea."

În loc de: „Faci prea multă mizerie. Curăță sau îți pun la loc vopselele."
Descrieți: „Văd vopseaua curgând pe jos."

În loc de:„Vino înapoi imediat! Ești pe jumătate dezbrăcat!"
Descrieți: „Văd un băiat care aproape s-a îmbrăcat în pijama. Are deja cămașa pe el și, curând... va avea și pantalonii!"

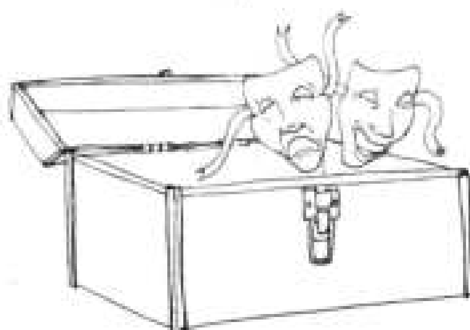


Apreciați progresul înainte de a descrie ce a mai rămas de făcut.

Așa cum probabil ați observat în ultimul exemplu, atunci când descrieți ceea ce vedeți, ajută să descrieți partea pozitivă în loc să vă concentrați asupra celei negative. Descrieți progresul pe care îl vedeți înainte de a arăta ce a mai rămas de făcut. În loc de: „Văd că nu ai terminat de curățat."

Puteți să spuneți: „Văd că aproape toate mașinile și cuburile au fost puse la loc! Mai sunt de strâns doar un camion și câteva bucăți de drum."

Instrumentul nr. 7. Descrieți cum vă simțiți



În calitate de părinți și de educatori, ne așteptăm de la noi să fim etern răbdători cu copiii. Să tragem adânc aer în piept, să numărăm până la zece și să ne gândim la pacea mondială. Să rămânem calmi și să ne controlăm tot timpul. Nu este realist! Suntem oameni, nu roboți. Nu este o idee bună să ne prefacem că suntem calmi până când explodăm (și majoritatea dintre noi *vor* exploda în cele din urmă).

Poate fi util pentru un copil să știe ce simte o altă persoană. Copiii trebuie să știe când părinții sau profesorii lor sunt speriați, frustrați sau supărați. Este greu pentru ei să-și dea seama ce se întâmplă atunci când cuvintele noastre nu se potrivesc cu emoțiile noastre.

Când descrieți modul în care vă simțiți, nu numai că oferiți copiilor informații importante, dar modelați și un vocabular de emoții pe care și *ei* le pot folosi atunci când sunt *ei* înșiși frustrați, supărați sau speriați.

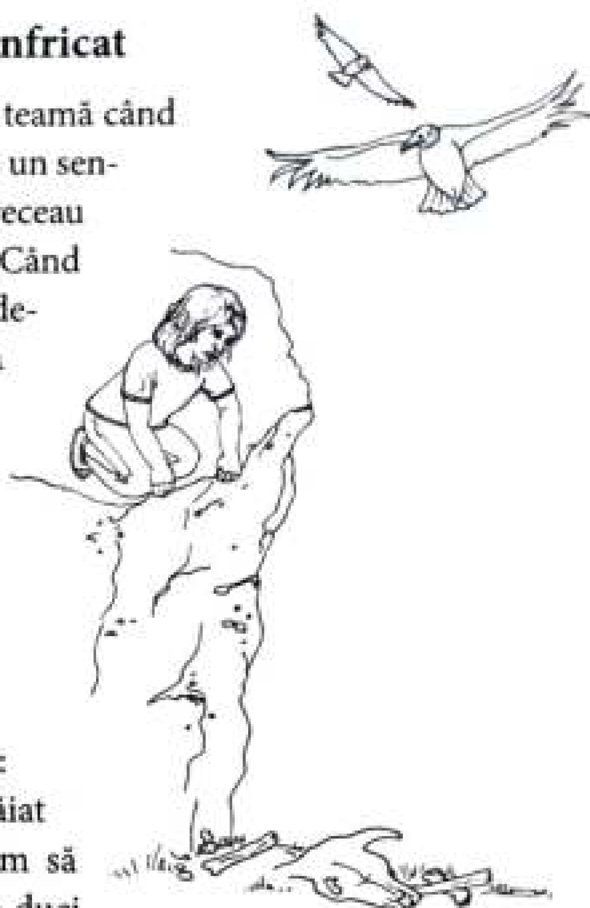
Povestea lui Michael: O îngrijorare stresantă

Îmi călcam o cămașă când Jamie mi-a cerut să-l ajut să-și facă un sendviș cu unt de arahide și cu dulceață. În mod normal, m-aș fi oprit din călcat pentru a face asta. Ar fi trebuit să scot fierul din priză și să-l pun deoparte, așa încât Kara să nu poată să-l atingă. Dar mi-am dat seama că nu vreau să fac asta, așa că i-am spus:
— Mă voi simți frustrat dacă nu termin mai întâi de călcat această cămașă. Te pot ajuta imediat ce voi termina și mânecile.

Jamie a spus:
— Bine, tată, și a rămas lângă mine să mă privească cum calc.

Nu m-aș fi gândit niciodată să-i spun ce simt înainte de acest atelier. Este foarte ciudat să realizez că nu am învățat să spun lucruri precum „Sunt frustrat" până la vârsta de 34 de ani, iar fiul meu știe deja la patru ani. E cu mult înaintea mea!

Povestea Joannei: Alpinist neînfricat



Fiul meu, Dan, nu avea niciun pic de teamă când era mic. Încercările mele de a-i induce un sentiment al propriei sale mortalități treceau pe lângă el ca apa pe lângă o rață. Când am mers pe munte, am fost nevoită adesea să-l avertizez să nu meargă prea aproape de marginea prăpastiei, pentru că:
— Este posibil să cazi și să te rănești.

Răspunsul său standard? Un voios:
— Nu, nu o să cad.

A funcționat mult mai bine să-i spun:
— Pe mine mă sperie când văd un băiat atât de aproape de margine. Mă tem să nu-și rupă oasele! Sunt bine dacă te duci până la acest punct, dar nu mai departe.

Dacă este în starea sa de spirit obișnuită, veselă, este fericit să îmi facă pe plac. Dacă nu este, trebuie doar să-l mut într-o zonă mai puțin periculoasă! Nu am putut să îl conving să îi fie teamă, dar în general dorește să-i facă pe plac mamei lui temătoare.

Povestea Mariei: Cain și (Is)Abel

De când s-a născut al doilea copil, a fost ca în povestea lui Cain și Abel în casa mea. Când Benjamin îi face rău Isabelei, simt că înnebunesc. De obicei, încep să strig tot ce-mi vine în cap.
— Nu-ți mai împinge sora! E doar un bebeluș! Ai rănit-o! Asta e răutate!

El reacționează foarte nepotrivit. Uneori chiar îmi râde în față. Săptămâna asta am început să-i spun ce simt în loc de discursul obișnuit.
— Când văd că un copil rănește un alt copil, mă simt foarte supărată!

Trebuie să recunosc că funcționează! Se oprește și nu râde sau fuge. Seara trecută, la culcare, mi-a povestit el *mie* sentimentele *lui*. Sărea pe pat spunând:
— Eu... sunt... furios... pe... tine!

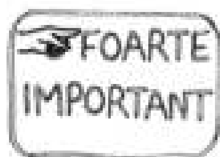
Câte un singur cuvânt pentru fiecare salt. Puteam ghici cu ușurință de ce. Isabel avusese febră și stătuse la mine în brațe toată ziua. I-am spus lui Benjamin:
— Este enervant să ai o soră bolnavă! Ea beneficiază de toată atenția mamei.

A sărit până când s-a prăbușit pe pat de oboseală, cu mine admirând fiecare salt.
— Doamne, aproape că ai atins tavanul. Mai ai puțin și zbori ca o pasăre. Aproape că ai ajuns în spațiul cosmic!

I-am spus:
—Începi să te pricepi să îți pui sentimentele de furie în cuvinte, în loc să lovești. Știu că ăsta nu e un lucru ușor de făcut.

S-a târât la mine în poală și m-a îmbrățișat!

Simt că modul acesta de a vorbi ne ajută să regăsim legătura strânsă pe care o aveam înainte de a se naște Isabel, când el a devenit fratele mai mare cel brutal și eu am devenit mama cea furioasă.



Când vă exprimați furia sau frustrarea, folosiți cuvântul *eu*, evitați cuvântul *tu*.

Când Maria și-a exprimat sentimentele de furie față de Benjamin în această ultimă poveste, a făcut-o într-un mod deosebit de priceput. Ea a evitat cu desăvârșire cuvântul *tu*. A spus: „Când văd că un copil

rănește un alt copil, mă simt foarte supărată!" Nu a spus: „Când văd că tu o rănești pe sora ta..."

Atunci când vă exprimați neplăcerea, iritarea sau furia, este important să nu folosiți cuvântul *tu*.

Cuvântul *tu* este acuzator. De îndată ce un copil aude acest *tu*, se simte defensiv. Poate să răspundă cu argumente, râzând ofensator, fugind sau devenind furios la rândul lui. Dacă putem evita cu desăvârșire acest *tu*, avem mult mai multe șanse de a obține o atitudine cooperantă.

Există o diferență uriașă între „Uită-te la mizeria pe care ai făcut-o!" și „Nu-mi place să văd mâncare pe podea!"

La prima afirmație, un copil va răspunde probabil: „Nu eu am făcut-o!" „De ce țipi la mine? A fost vina lui Johnny." „Cui îi pasă?" A doua afirmație îi permite copilului să se gândească în sinea lui: „Of, pe mama o deranjează cu adevărat biscuiții de pe covor. Ar fi mai bine să îi adun."

Când vedeți un copil care face ceva periculos, de obicei nu ajută să spui: „Oprește-te, te vei răni!" Probabil că vei primi răspunsul clasic „Nu, nu mă voi răni."

Este mai eficient să vă descrieți sentimentele fără să folosiți cuvântul *tu*: „Mă sperie când văd oameni sărind în jurul cuptorului încins în timp ce eu gătesc. Mă tem de arsuri."

Atunci când copilul vostru cere „Dă-mi suc!", nu vă deranjați să-i spuneți: „Ești nepoliticos!" Etichetarea lui ca nepoliticos nu îl va ajuta să învețe să fie politicos. Pur și simplu va învăța să spună: „Și tu ești nepoliticos!"

Este mai folositor să îi spuneți cum vă simțiți. „Nu-mi place să se strige la mine! Asta nu mă face să mă simt dispus să ajut. Îmi place să aud: «Mamă, poți să îmi dai niște suc, te rog?»"

Copiii răspund adesea bine atunci când le sugerăm cuvintele pe care le pot folosi pentru a obține ceea ce doresc. Cu cât copilul este mai mic,

cu atât trebuie să fiți mai expliciți atunci când îi sugerați cuvintele pe care preferați să le auziți.



Exprimați cu moderație mânia puternică. Altfel, poate fi percepută ca atac.

Chiar dacă utilizați formularea perfectă, este dificil pentru un copil mic să se descurce cu emoțiile negative puternice ale unui adult. Folosiți cuvintele *furios* și *mânios* cu măsură. Este mai ușor pentru un copil să audă cuvinte cum ar fi *supărat*, sau *frustrat*, sau *nu-mi place atunci când* și să nu se simtă atacat.

Îmi amintesc de o participantă la atelierul pentru părinți care mi-a spus că era frustrată că întotdeauna terminăm atelierul cu întârziere. Mi-a explicat că de multe ori a trebuit să părăsească atelierul înainte de sfârșit ca să ajungă acasă la timp pentru a lăsa bona să plece. Am fost dezamăgită. M-am gândit că sunt înțelegătoare începând mai târziu, dar se pare că i-am făcut viața mai dificilă acestei mame care trebuia să plece la timp. I-am cerut scuze și am hotărât să anunț grupul că de acum ne vom respecta programul și vom începe la timp.

Dar dacă această mamă m-ar fi abordat spunându-mi că *era furioasă* pe mine pentru că începeam atelierul mai târziu? Sunt sigură că reacția mea ar fi fost diferită. M-aș fi simțit atacată și m-aș fi întrebat dacă nu cumva ea este puțin dezechilibrată emoțional. S-ar fi putut chiar să încerc să o evit pe viitor.

Păstrați-vă indignarea pentru acele momente când este inevitabilă. Copilul vostru v-a tras una în nas, a acoperit cu melasă pisica, v-a aruncat verigheta în toaletă și a tras apa. Furia nu este un condiment util zi de zi într-o relație!

Instrumentul nr. 8. Scrieți o notiță



Când realizați că repetați aceleași lucruri iar și iar până când v-ați săturat și voi să le auziți, poate este timpul să scrieți o notiță. Nu vă faceți griji dacă copilul vostru nu știe să citească. Cuvântul scris are o putere misterioasă, pe care nu o au cuvintele rostite. O notiță poate fi mai eficientă decât o voce cicălitoare.

Povestea Joannei: O invitație la baie

O bătălie recurentă în casa mea, care a fost înlăturată prin scrierea unei notițe, a fost groaznicul moment al băii. Puteți arunca în mod fizic un copil în cadă, dar coloana voastră va avea de plătit un cost mare. Și copiii mei au găsit atât de multe moduri diferite de a rezista și de a amâna baia, încât eu eram deja obosită și irascibilă înainte să începem. M-am trezit întrebându-mă: „De ce oare se presupune că și copiii *trebuie* să fie spălați? Cât de mult timp aș putea oare scăpa? Zile? Săptămâni? Oare profesorii lor ar observa?"

Am rezolvat această dilemă cu o înștiințare formală. Am scris un „orar oficial" pentru timpul de baie. Am oferit diverse opțiuni: oferta de la ora 18:00, cea de la 18:15 și cea de la ora 18:30. Oferta de la ora 18:00 era una specială, cu spumă de baie. La ora 18:15, oferta cuprindea peștișori de cauciuc și gustare cu morcovi. Tot ce trebuia să facă

copilul era să bifeze căsuța corespunzătoare cu carioca. Fiecare copil și-a ales și a bifat-o fericit după ce s-a gândit serios la opțiunile existente. Am fost uimită de cât de bine a funcționat. Tot ce trebuia să fac era să scot programul și să spun: „Baia dumneavoastră de la ora 18:00 este gata, domnule!"

Povestea lui Sarah: Orele de funcționare

Încerc să mă trezesc mai devreme decât copiii, ca să pot bea cafeaua și citi ziarul timp de 20 de minute înainte de a intra în acțiune. Chiar am nevoie de timpul ăsta de tranziție. Dar Mia se trezește și se furișează în bucătărie mai devreme. Când îi spun că nu e încă timpul să vină la bucătărie, ea se amuză, punând un picior în bucătărie și apoi alergând înapoi pe scări. Are o expresie drăgălașă și jucăușă pe față. Aș face orice pentru fiica mea, dar nu pot să suport când face jocul ăsta. Vreau și eu acele câteva minute pentru mine!

Săptămâna asta, am scris o notiță pe o bucată mare de hârtie și am lipit-o pe treapta cea mai de jos a scărilor. Pe ea scrie că BUCĂTĂRIA SE DESCHIDE LA ORA 7:00. Când Mia a coborât, am întrebat-o:
— Ai văzut anunțul?
— Mami, eu nu știu să citesc.
— Vrei să-ți citesc eu?
— Da.

I-am citit-o. Și-a luat cronometrul. I l-am potrivit și apoi s-a întors sus și a așteptat până la ora 7:00.

Instrumentul nr. 9. Luați măsuri fără a insulta



Niciunul dintre aceste instrumente nu va funcționa pentru fiecare copil în fiecare situație. Încă sunteți responsabili de grădina zoologică și trebuie să faceți ceea ce trebuie să faceți pentru a o menține pe linia de plutire. (Ca să funcționeze această metaforă, să ne imaginăm că grădina zoologică se află pe o barcă. Ar putea fi cam ca arca lui Noe.) Instrumentul final al acestui capitol se referă la a lua măsuri fără a insulta.

Dacă copilul vostru refuză să-și poarte casca de protecție pe bicicletă, în ciuda folosirii inspirate a jocului, a opțiunilor și a oferirii de informații, puteți să îi spuneți: „Îți pun pentru moment bicicleta deoparte. Tu nu ai chef să stai cu capul strâns în casca de protecție și eu nu te pot lăsa să mergi pe bicicletă fără cască."

Dacă copilul continuă să lovească în ecranul calculatorului, în ciuda protestelor voastre prin care îi spuneți că este delicat, îl puteți îndepărta, spunând: „Văd că ai multă energie. Eu sunt îngrijorat că ecranul s-ar putea sparge. Hai să găsim ceva mai rezistent cu care să ne jucăm."

Dacă copilul vostru nu se poate abține de la a arunca cu pietriș în parc, în ciuda eforturilor voastre de a-i oferi alternative tentante, puteți spune: „Te duc acasă acum. Nu vreau ca vreo persoană să fie lovită de o piatră, chiar dacă este una mică."

Dacă copilul vostru dorește să vă ajute să puneți aluatul de clătite în tigaie, dar în ciuda insistențelor prietenoase nu îl puteți convinge să nu sară pe lângă aragazul încins, puteți spune: „Nu pot să gătesc cu tine acum. Mă tem prea mult de arsuri."

Dacă copilul vostru refuză să urce în scaunul lui de mașină: „Văd că nu te simți confortabil legat cu centura de siguranță. Te simți mai liber fără ea. Nu te pot duce cu mașina până la casa prietenului tău fără să ai centura de siguranță." Sau „Eu nu vreau să întârzii la serviciu. O să îți pun centura de siguranță. Știu cât de mult o urăști!"

Dacă elevul vostru își scutură pensula plină de vopsea lichidă către colegii lui: „Văd că nu ești dispus acum să păstrezi vopseaua doar pentru hârtie. Nu te pot lăsa să-i stropești pe ceilalți copii. Hai să te mutăm la masa cu plastilină. Poți să o strivești, să o lovești, să o rulezi sau să o turtești!"

Observați că în toate aceste exemple copilul nu este certat sau acuzat. Adultul descrie propriile sentimente și acțiuni. Își menține poziția fermă, aplicând o limită sau afirmând valorile pe care le are.

A fost o sesiune lungă. Membrii grupului căpătaseră priviri puțin sticloase. Am auzit un oftat. În cele din urmă, Anna a exprimat sentimentul care era în aer.

— Este atât de mult de muncit. Vreau să spun, totul este exagerat. Opțiuni, joacă, crearea de diagrame cu vremea și cumpărarea de ceasuri speciale. Unde se termină? Când o să îi pot spune copilului meu ce să facă și el o să și facă?

Am ridicat din umeri.

— Este derutant. Copiii sunt obositori. Copiii mici sunt extrem de obositori. Pentru mine este mai distractiv când suntem obosiți și veseli, în loc de obosiți și nervoși. Toate aceste instrumente vă ajută să obțineți prima variantă. Și în timp devine mai ușor. Cu cât cresc, cu atât pot să se ocupe de ei înșiși mai mult, mai ales dacă au avut o oarecare practică în a face alegeri și a fi responsabili pentru comportamentul lor când erau mai mici.

Și, pentru acele momente în care nu aveți răbdarea sau energia necesară ca să folosiți un instrument cu adevărat minunat, puteți beneficia de investiția pe care ați făcut-o în toate momentele în care *ați* făcut efortul. Recompensa pentru acest pas suplimentar pe care îl facem pentru a obține cooperarea copiilor noștri fără comenzi, recompense și amenințări este enormă. Studii după studii au constatat că acei copii cărora nu li se dau ordine în mod constant în viața lor de zi cu zi este mult mai probabil să coopereze când primesc solicitări simple de la un părinte – de exemplu, strângerea jucăriilor atunci când li se cere – decât acei copii cărora li se spune exact ce să facă și care sunt ținuți din scurt în mare parte a timpului. De asemenea, este mai probabil ca aceștia să copereze cu un alt adult, cum ar fi un profesor, și este mai probabil să respecte regulile și atunci când nu sunt prezenți adulți care să îi controleze. Autocontrolul poate fi dezvoltat numai prin practică, nu prin forță![1]

ÎN LOCUL UNEI AMENINȚĂRI...



DESCRIEȚI CUM VĂ SIMȚIȚI



FIȚI JUCĂUȘI



OFERIȚI OPȚIUNI



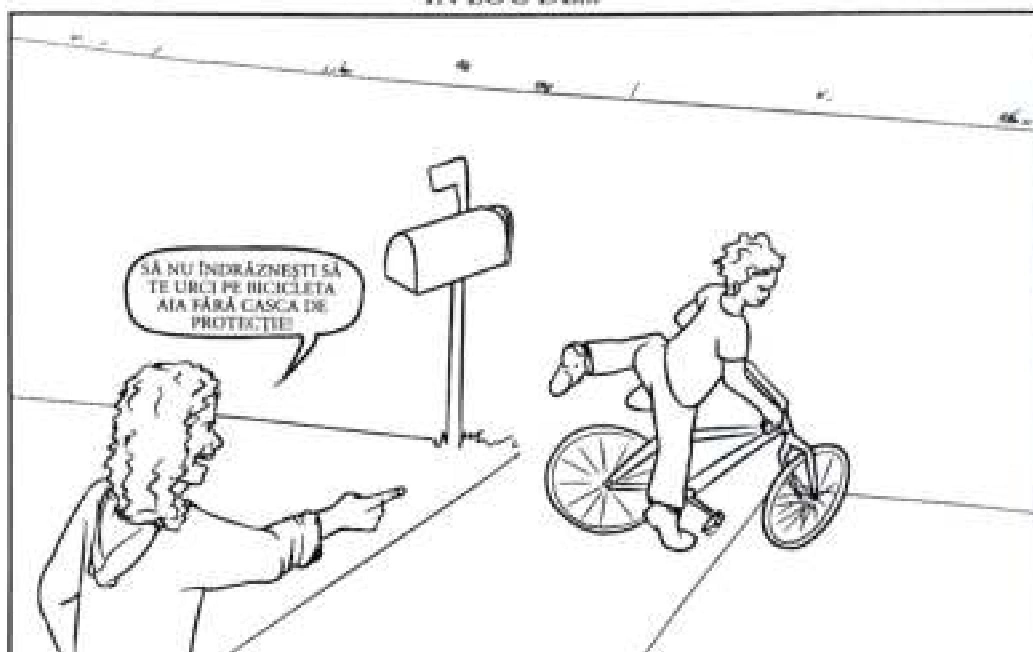
FACEȚI COPILUL RESPONSABIL



LUAȚI MĂSURI FĂRĂ A INSULTA



ÎN LOC DE...



SPUNEȚI CU UN CUVÂNT



DESCRIEȚI CEEA CE VEDEȚI



FIȚI JUCĂUȘI



OFERIȚI INFORMAȚII



SCRIEȚI O NOTIȚĂ



REZUMAT
Instrumente pentru obținerea cooperării

1. Fiți jucăuși

- Transformați totul în joc.
  „Putem să adunăm toate mașinile în cutie înainte să sune cronometrul? Pe locuri... fiți gata... start!"
- Faceți obiectele neînsuflețite să vorbească.
  „Sunt o șosetă goală. Am nevoie de un picior!"
- Folosiți voci și accente caraghioase.
  „Eu... sunt... robotul... tău... Trebuie... să... închidem... centura... de... siguranță... acum."
- Prefaceți-vă!
  „Trebuie să urcăm acest munte alunecos până la scaunul de mașină."
- Jucați rolul incompetentului.
  „Oh, dragule, unde se pune mâneca asta? Peste capul tău? Nu? Pe braț? Acest lucru este atât de ciudat! Mulțumesc că m-ai ajutat!"

2. Oferiți opțiuni

„Vrei să sari până la cadă ca un iepuraș sau să te târăști ca un crab?"

3. Faceți copilul responsabil

„Johnny, pornești tu cronometrul și ne anunți când e timpul să plecăm?"

4. Oferiți informații

„Șervețelele se aruncă în coșul de gunoi."

5. Spuneți-o cu un cuvânt (sau cu un gest)

„Gunoi!"

6. Descrieți ceea ce vedeți

„Văd că majoritatea cuburilor sunt puse la loc în cutia de jucării. Mai sunt de strâns doar câteva."

7. Descrieți cum vă simțiți

„Nu-mi place să fie mâncare aruncată pe podea."

8. Scrieți o notiță

„Pune-mă pe cap înainte de a pleca cu bicicleta. Cu drag, casca de protecție pentru bicicletă."

9. Luați măsuri fără a insulta

„Pun vopseaua la loc pentru moment. Nu te pot lăsa să-i stropești pe ceilalți copii."



- **Nu transformați opțiunile într-o amenințare. Asigurați-vă că ambele opțiuni sunt acceptabile pentru voi și pentru copilul vostru.**
- **Apreciați progresul înainte de a descrie ce a mai rămas de făcut.**
- **Când vă exprimați furia sau frustrarea, folosiți cuvântul *eu*, evitați cuvântul *tu*.**
- **Exprimați cu moderație mânia puternică. Altfel, poate fi percepută ca atac.**

CAPITOLUL 3
Instrumente pentru rezolvarea conflictelor... Evitarea luptei pe frontul de acasă

Înlocuirea pedepsei cu soluții mai pașnice și mai eficiente

Joanna

Cum procedați atunci când un copil face intenționat ceva ce tocmai i-ați spus să nu facă? Fură bomboanele, trage câinele de coadă, ciupește bebelușul, răstoarnă cartonul de ouă doar pentru a vedea frumoasa priveliște a unei duzini de gălbenușuri crude care se scurg din cojile lor sparte prin fanta dintre aragaz și blatul de bucătărie. Ce se întâmplă când ați încercat toate instrumentele din Capitolul 2, dar copilul continuă să vă sfideze? Copiii pot fi atât de frustranți, atât de iritanți, atât de *exasperanți*, încât impulsul de a-i pedepsi este greu de înfrânt. Ați citit această carte, ați studiat-o și acum doriți să le-o aruncați în cap.



Așteptați! Încuiați-vă în baie și aruncați o privire peste acest capitol înainte de a o azvârli și a face paginile să înceapă să zboare.

Luați în considerare acest scenariu: mergeți cu copiii voștri în parc într-o după-amiază însorită. Înainte de a pleca din casă, îi reamintiți copilului de patru ani că trebuie să vă țină de mână în parcare și să rămână în raza voastră vizuală la locul de joacă. Și să nu uite să facă cu rândul și să se joace frumos.

Ce faceți când micuțul cowboy decide să ignore toate aceste reguli? El se strecoară pe lângă voi și o rupe la fugă prin parcare, făcând slalom printre mașini. Odată ajuns la locul de joacă, începe să alerge cu căruciorul, lovind cu el în echipamentul de la locul de joacă. Atunci când ajunge sus în capul toboganului, el își împinge cu nerăbdare surioara de doi ani, căreia îi ia prea mult timp să-și facă curaj să coboare.

Ar trebui să primească o lovitură la fund? Ar trebui să nu mai primească desert de la mașina de înghețată? Ar trebui să fie trimis în camera lui pentru un timp în momentul în care ajunge acasă ca să își contemple necuviințele comise?

Majoritatea adulților sunt de acord că trebuie făcut *ceva*! Copilului nu i se poate permite să se pună în pericol și să-i terorizeze după bunul-plac pe toți cei din jurul lui. Oamenii spun: „Copiii au nevoie de consecințe. Există un timp și un loc potrivit pentru pedeapsă, iar acesta este timpul și locul potrivit!" „Acest copil pur și simplu nu înțelege. Trebuie să îi dăm o lecție." Pare un lucru de bun simț.

Înainte să începem cu conștiinciozitate să împărțim consecințe și pedepse, aș vrea să ne oprim câteva momente pentru a defini acești termeni. Ce anume înțelegem prin consecințe firești sau logice? Și ce lecții le *predăm* noi copiilor atunci când îi pedepsim?

Să începem cu consecințele firești. Nu îi putem *oferi* copilului o consecință firească. Singurele consecințe cu adevărat *firești* sunt cele găsite în natură. Se întâmplă fără ca noi să facem ceva. Dacă tragi câinele de urechi, este posibil să te muște. Dacă bagi mâna în foc, vei fi ars. Dacă pășești în afara marginii unei stânci, gravitația te va face să plonjezi către solul de dedesubt.

În ceea ce privește consecințele logice, „logica" este foarte discutabilă. Dacă ajungeți mereu târziu la atelierul meu, în ciuda avertizărilor mele că întârzierea este inacceptabilă, aș putea considera că e „logic" să încui ușa încât să nu mai puteți intra în clasă. Sau poate că ar fi mai „logic" să vă țin încuiați în clasă după terminarea atelierului pentru tot atâtea minute câte ați întârziat. Sau poate că „logica" mea v-ar impune să nu mai mâncați din gustări. Așa cum probabil începeți să suspectați, acestea nu sunt exerciții adevărate de logică. Sunt, de fapt, mai mult o

formă de asociere liberă, în care încercăm să ne gândim la o cale prin care să îl facem să sufere pe cel care a greșit. Sperăm că suferința îl va motiva pe cel care a greșit să se comporte mai bine pe viitor.

Să fim cinstiți. Din punctul de vedere al copilului, obținerea unei consecințe și obținerea unei pedepse sunt două nume diferite pentru același lucru. Chiar dacă o modernizăm, numind-o consecință firească sau logică. Părintele tradițional poate spune: „Te trimit în camera ta... nu mai ai voie la calculator... primești o bătaie... ca o *pedeapsă* pentru comportamentul tău." Părintele modern poate spune: „Te trimit în camera ta... nu mai ai voie la calculator... primești o bătaie... ca o *consecință* a comportamentul tău." Copilul se confruntă cu aceeași suferință emoțională sau durere fizică, indiferent de eticheta pe care o lipim pe acțiunile noastre. În orice caz, intenția noastră este să găsim o modalitate de a face copilul să sufere sau, cel puțin, să se simtă prost, în speranța că astfel va fi descurajat să repete comportamentul său inacceptabil.

În această discuție, voi folosi termenul *pedeapsă* pentru a mă referi la orice experiență neplăcută impusă de un adult cu intenția de a schimba comportamentul copilului.



CONSECINȚĂ



PEDEAPSĂ

I-am întrebat pe membrii grupului de părinți de la atelierul meu de ce pedepsesc oamenii copiii. Iată răspunsurile lor.

Michael: Uite, unii băieți sunt mai grei de cap. Eu eram un copil destul de sălbatic. Nu îmi ascultam mama când îmi spunea să nu fac ceva. Trebuia să mă lovească doar pentru a-mi atrage atenția!

Toni: Nu putem renunța la autoritatea noastră de adulți doar ca să fim drăguți. Nu susțin abuzul fizic, dar uneori pedeapsa este singurul lucru pe care un copil îl înțelege. O lovitură la fund merită aplicată în cazul în care oprește copilul să fugă în stradă.

Sarah: Nu cred în pedeapsă ca un instrument obișnuit, de zi cu zi, dar copiii trebuie să știe că există o limită, nu-i așa? În calitate de profesor, nu știu întotdeauna *de ce* un anumit copil se comportă nepotrivit, dar asta nu înseamnă că pot să-i dau voie să nu urmeze regulile. Nu aș lovi niciodată un copil la școală, dar poate pierde privilegii sau poate fi trimis la colț pentru o pauză disciplinară.

Maria: Uneori, copilul face ceva periculos sau rău, dar nu pare să-i pese. Dându-i o consecință, îl facem să „simtă durerea", astfel încât să nu mai facă altădată, chiar dacă nu este destul de matur ca să înțeleagă de ce. Copiii trebuie să știe că nu pot face tot ce vor.

— Acum vreau să aud și cealaltă parte a poveștii, le-am spus eu membrilor grupului meu. Vă amintiți un moment în care ați fost pedepsiți fiind copii? V-a inspirat să vă schimbați comportamentul nepotrivit?

Un rânjet mare se întindea pe chipul lui Michael. În mod clar, el avea niște amintiri dragi despre năzbâtiile făcute în trecut.

— Oh, nu! Era cu mult mai distractiv să fac prostii comparativ cu cât de rea era pedeapsa. Merita pe deplin să suport bătaia. Mama mea nu mă lovea atât de tare.

Și Toni arăta de parcă încerca să-și suprime un zâmbet.

— Îmi amintesc că am fost pedepsită pentru că am mințit despre dormitul la o prietenă. Am învățat să mint mai bine data viitoare. Eram destul de hoață. Când am crescut, obișnuiam să ies din casă pe fereastră.

— Nu-mi amintesc să fi fost pedepsită când eram copil, a spus Sarah. Cred că eram genul de fetiță cuminte care întotdeauna voia să facă pe plac. Dar vă pot spune că, în grădinița unde lucrez, copiii care sunt puși la colț pentru o pauză disciplinară și cei care pierd privilegii sunt mereu aceiași. Trebuie să recunosc că abordarea asta nu pare să le schimbe atitudinea.

— Odată, eu și sora mea mai mică am furat împreună bomboane din magazin, a spus Maria. Mama a găsit bomboanele și m-a pedepsit, dar sora mea a scăpat fără nicio pedeapsă pentru că era mai mică.

N-am avut voie să merg la petrecerea de zi de naștere a prietenei mele celei mai bune. Îmi amintesc că am fost indignată de nedreptatea acestei pedepse. Nu cred că am mai furat altă dată, deci cred că ați putea spune că a funcționat. Dar am fost furioasă pe sora mea multă vreme. M-am răzbunat pe ea. O tachinam până când încerca să mă lovească pentru a o face să aibă probleme cu mama.

Anna părea tulburată.

— Îmi pare rău să spun, dar pedeapsa a funcționat în cazul meu. Tatăl meu nu lovea încet. Lovea foarte rău, cu o curea. Uneori, mama mă punea să stau în genunchi direct pe orez. Era dureros și umilitor. M-am oprit din a mai face orice lucru care credeam că ar putea să-mi aducă necazuri. Dar eram un copil nefericit, înspăimântat permanent. Nu vreau ca propriii mei copii să se simtă așa.

Aceste experiențe ilustrează unele dintre problemele pe care le aduce pedeapsa. Deși poate să producă rezultate rapide, poate duce la multe capcane:

- Când porniți pe drumul folosirii pedepsei pentru a rezolva un conflict și pedeapsa nu este suficient de aspră pentru a fi eficientă, vă aflați într-o poziție periculoasă. S-ar putea să fiți obligat să folosiți pedepse din ce în ce mai dure.
- Pedeapsa nu rezolvă problema care stă la baza conflictului. Un copil de grădiniță care are probleme în a socializa cu alți copii poate fi pedepsit pentru că împinge sau mușcă, dar asta nu-l ajută să dobândească abilitățile sociale de care are nevoie pentru a se înțelege cu colegii săi.
- Adesea, un copil încăpățânat care este pedepsit devine și mai hotărât să sfideze autoritatea. Studiile arată că este *mai* probabil să dezvolte comportamente negative în viitor chiar acei copii care sunt pedepsiți. Pedeapsa intensifică, de fapt, comportamentul nedorit.[1]
- Pedeapsa poate distrage atenția copilului de la lecția importantă pe care trebuie să o învețe. În loc să îl facă să simtă nevoia de a rezolva problema sau de a remedia situația, pedeapsa determină copilul să gândească egoist. Ce emisiuni

de televiziune va fi forțat să rateze? La ce desert va trebui să renunțe? Este mai probabil să se simtă plin de resentimente în loc de remușcări.

- Chiar și atunci când pedeapsa funcționează pentru a elimina un comportament nedorit, victoria poate veni cu un preț foarte mare. Un copil care este pedepsit aspru poate dezvolta alte probleme, de la frică și timiditate la agresiune față de alți copii.
- Și, în sfârșit, pedepsele pe care le acordăm copiilor noștri le dau un model pentru abordarea conflictului în viață. Trebuie să ne întrebăm dacă vrem ca ei să folosească aceste metode cu colegii și cu frații lor.

Acest ultim punct a fost extrem de clar ilustrat pentru mine atunci când Dan, la vârsta de patru ani, continua să-și lovească fratele mai mic în cap, indiferent cât de mult îi *explicam* că nu este o senzație plăcută să fii lovit în cap. Nu puteam să înțeleg plăcerea pe care o găsea în această activitate. În cele din urmă, am ajuns la capătul răbdării și am strigat:
— DAN, TU CHIAR NU ÎNȚELEGI! Trebuie să îți arăt cum se simte lovitura.
Orbită de intensitatea frustrării mele, i-am dat o lovitură puternică în cap.
— Îți place asta?
El a strigat.
— Nu!
— Bine, atunci... *Nu mai. Face asta. Fratelui tău*!

Demonstrație încheiată!
Chiar a doua zi, am auzit cum vorbea calm în sufragerie cu fratele lui mai mic cu o voce copilăroasă, dar plină de logică.

— Sam, trebuie să-ți arăt cum se simte asta.
Plâns isteric al lui Sam. Bun, demonstrație total greșită încheiată.

Este destul de uimitor cât de mult își doresc copiii noștri să ne imite pe noi, adulții. Și cât de mult se concentrează pe strategia noastră

generală. Există o vorbă demodată, dar adevărată: copiii vor face ceea ce faci tu, nu ceea ce spui tu.

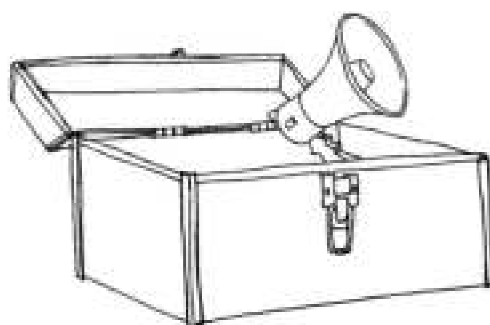
Întrebarea-cheie este: *cum vrem să abordeze copiii noștri conflictul?* Vrem ca ei să se gândească la ceea ce ar trebui să îi facă celeilalte persoane – să îi ia ceva sau să îi provoace durere – sau vrem să se gândească *ce pot face pentru a rezolva respectiva problemă?*

Sună un pic idealist, nu-i așa? Cum rămâne cu acel copil care face slalom prin parcare și își împinge sora la locul de joacă? Ce poate *face* cu adevărat un părinte cu toată această filozofie în fața unui copil scăpat de sub control?



Avem nevoie de instrumente practice pentru a pune filozofia la treabă. Iată cum am putea acționa atunci când aplicăm instrumentele noastre tânărului rebel care și-a împins surioara de sus din capătul toboganului.

Instrumentul nr. 1. Exprimați-vă sentimentele... ferm!

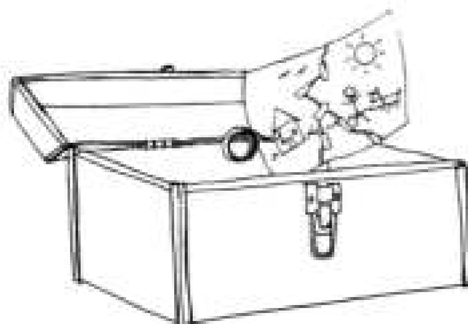


„HEI, nu-mi place să văd oamenii împinși la vale pe tobogan!"

Uneori va fi de ajuns. Ați evitat comanda: „Oprește-te chiar acum!" Ați evitat atacurile personale: „Ce băiat rău! Asta chiar a fost răutate!" Ați evitat să amenințați: „Dacă nu te oprești chiar acum, nu vei mai primi înghețată!" Ați rămas departe de toate acele reacții care cauzează opoziție instinctivă.

Dar s-ar putea să nu fie suficient ca să îl opriți pe copilul vostru poznaș. Se distrează și nu înțelege cu adevărat posibilele repercusiuni ale împingerii unui copil mic din vârful toboganului. Ce naiba, el doar o ajuta să își facă curaj să pornească.

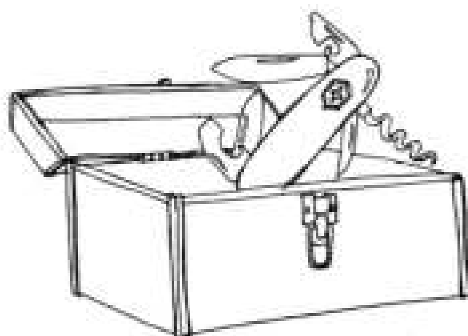
Instrumentul nr. 2. Arătați-i copilului cum să remedieze situația



„Sora ta s-a speriat când a fost împinsă. Să facem ceva ca să se simtă mai bine. Vrei să-i oferi niște felii de mere sau crezi că ar vrea să se joace cu găleata ta la nisip?"

Cea mai rapidă modalitate de a schimba comportamentul și *atitudinea* unui copil este să îl implicăm în rezolvarea greșelii. *Cea mai bună modalitate de a inspira un copil să se comporte mai bine în viitor este să îi oferim o oportunitate de a se comporta mai bine în prezent.* O pedeapsă îl face să se simtă rău față de el însuși. Remedierea situației îl ajută să se simtă bine cu el însuși și îl ajută să se vadă pe sine ca o persoană care poate face bine.

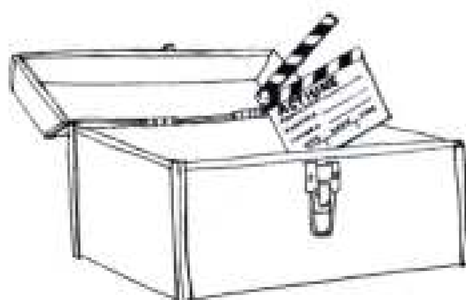
Instrumentul nr. 3. Oferiți opțiuni



„Vom face acum o pauză de la tobogan și ne vom odihni. Văd că nu mai ai răbdare să îți aștepți rândul. Poți să te dai în leagăne sau să sapi o groapă mare în nisip. Alege tu."

Uneori, copilul are nevoie de ajutor pentru a-și redirecționa energia. Opțiunile îl pot ajuta să treacă la o activitate mai acceptabilă.

Instrumentul nr. 4. Luați măsuri fără să insultați



Dacă micul vostru năzdrăvan va continua să reprezinte un pericol pentru el însuși și pentru ceilalți, va trebui să luați măsuri:

„Mergem acasă. O să încercăm locul de joacă în altă zi. Acum sunt prea îngrijorat de copiii care ar putea fi răniți."

„Aha! Deci de fapt *crezi* în consecințe!" vă aud vociferând. „Ce a fost tot acel discurs minunat despre cum consecințele sunt de fapt pedepse, iar pedepsele sunt rele?"

Iată cum văd eu situația. Acționez pentru a *proteja*, nu pentru a pedepsi. Iau măsuri pentru a-mi proteja copilul de rele, pentru a-i proteja pe ceilalți de a fi răniți fizic sau emoțional, pentru a proteja lucrurile și pentru a-mi proteja propriile sentimente.

Poate trebuie să apuc brațul copilului în parcare sau să îi cer să se plimbe în cărucior pentru a-l proteja de eventualele accidente de mașină.

> „Te leg cu centura, astfel încât să nu fii rănit de vreo mașină. Știu că nu-ți place! De îndată ce ieșim din parcare, poți sta fără centură!"

Poate trebuie să-l iau de la locul de joacă pentru a proteja alți copii ca să nu fie răniți când el este neastâmpărat.

„Te duc pe gazon. Să aducem și mingea. Avem nevoie să ne jucăm într-un loc în care putem alerga fără să ne facem griji că o să ne lovim de alți oameni."

Pot să-i iau căruciorul pentru a-l împiedica să-l strice.

„Pun căruciorul în mașină, ca să nu se rupă. Hai să găsim altceva cu care să ne jucăm. Ceva tare care să poată rezista la ciocniri!"

S-ar putea chiar să interzic ieșirile la locul de joacă până când vin cu un plan mai bun pentru a mă proteja de o excursie prea stresantă.

„Nu te duc astăzi la locul de joacă. Nu vreau să ajung să mă înfurii și să strig din nou. Trebuie, mai întâi, să punem la punct un plan, astfel încât să nu mai ajung așa."

Observați că dăm copilului un mesaj foarte clar despre faptul că nu acționăm pentru a-l pedepsi, ci pentru a-l proteja. Nu spunem: „Tu te-ai comportat greșit în parc ieri, deci nu te mai duc azi." Nu spunem: „Ai fost prea dur când te-ai jucat cu căruciorul, așa că ai pierdut privilegiul de a-l împinge." *Ne concentrăm atenția asupra siguranței și a păcii sufletești pentru momentul prezent și asupra soluțiilor pentru viitor.*

Este o lecție pe care copiii o pot folosi la vârsta adultă. Când aveți o problemă cu un adult – de exemplu, aveți un prieten care întotdeauna împrumută lucruri de la voi și le returnează târziu, sau rupte, sau deloc –, probabil că nu vă gândiți la moduri în care puteți să pedepsiți acea persoană. Vă gândiți la cum să vă protejați respectând și prietenul. Nu îi spuneți: „Pentru că mi-ai dat jacheta cu o pată pe ea și mi-ai rupt oglinda laterală de la mașină, o să îți fac..." Asta ar fi un atac. Sau „... te închid în camera ta pentru o oră." Asta ar fi detenție. Sau „... îți voi lua telefonul." Asta ar fi furt. Probabil ați spune ceva de genul: „Nu mă simt confortabil să îți mai împrumut haine. Mă deranjează foarte mult când mi le returnezi deteriorate. Și nu îți mai pot împrumuta mașina mea, pe care tocmai am reparat-o. Trebuie să o am în stare de funcționare. De fapt, aș aprecia dacă ai contribui la plata facturii de reparație!"

Prietenul vostru poate învăța foarte bine o lecție din acțiunile acestea. El află că aveți o limită și că el a depășit-o. Dacă dorește să mai împrumute orice în viitor, va trebui să-și schimbe comportamentul. Nu pentru că ați făcut ceva care să-l facă pe el să sufere, ci pentru că ați acționat ferm pentru a vă proteja pe voi înșivă.

Bineînțeles, copiii sunt diferiți de adulți și, uneori, cu mult mai ciudați. Iată mai multe exemple despre cum **puteți acționa** cu copiii atunci când toate celelalte instrumente au eșuat.

> „Pun cuburile deoparte pentru moment. Nu te pot lăsa să arunci cu ele. Mă tem de ferestre și de capete sparte."
>
> „Te despart de fratele tău! Văd cât ești de furios și nu vreau ca vreunul dintre voi să fie rănit."
>
> „Plecăm din bibliotecă. Nu te pot lăsa să împingi cărțile jos de pe rafturi."
>
> „Pun mâncarea deoparte. Văd că nu ți-e foame și nu-mi place ca mâncarea să fie întinsă pe haine."

A lua măsuri pentru a vă proteja pe voi și pe cei din jurul vostru este o abilitate esențială a adulților și o modalitate puternică de a modela felul în care copiii noștri pot face față conflictului. Această abordare este complet diferită de tactica în care căutăm modalități prin care să provocăm disconfort, în speranța că astfel își vor învăța lecția.

„Dar ce zici de această lecție?" mă întrebați. „Ce va face data viitoare când mergem în parc? Dacă eu continui să îmi împiedic cu blândețe copilul să nu își facă rău – lui, altora sau bunurilor –, ce anume îl va face să-și schimbe comportamentul? Dacă nu primește nicio pedeapsă, oare nu va considera că «e bine și așa»?"

Nu închideți cartea încă! Avem un instrument pentru voi care va fi mai eficient decât pedepsele în motivarea copilului ca să-și schimbe comportamentul în viitor. Acest instrument este de neprețuit atunci când aveți o problemă recurentă care rezistă la soluțiile rapide. Nu se poate folosi întotdeauna pe loc. Unele situații sunt imposibil de salvat. Dar, pe măsură ce vă târâți copilul țipând și lovind afară dintr-un magazin sau de la locul de joacă, veți avea acest gând reconfortant în

minte: *Mai târziu, când lucrurile se mai calmează, voi încerca rezolvarea de probleme, iar data viitoare va fi mai bine!*

Iată modul în care funcționează.

Instrumentul nr. 5. Încercați rezolvarea de probleme



Una dintre cheile succesului în rezolvarea de probleme este să așteptați un moment în care starea de spirit este potrivită. Nu se poate face în mijlocul frustrării și al furiei. După ce furtuna a trecut, invitați-vă copilul să se așeze alături de voi.

Primul pas al rezolvării de probleme este să oglindiți sentimentele copilului vostru. Acesta este cel mai important pas și cel mai frecvent omis! Fără să oglindiți mai întâi sentimentele, nu veți ajunge departe. Copilul vostru trebuie să știe că puteți vedea lucrurile din punctul lui de vedere și că înțelegeți ce simte, altfel nu va fi deschis la niciuna dintre sugestiile care urmează.

> „Pot să îmi dau seama că nu îți place să te țin de mână în parcare. Preferi să fii liber să alergi!"
>
> „Desigur că nu îți place să aștepți mult timp până să te poți da pe tobogan. Este enervant să fii blocat de o surioară care nu se poate decide dacă se dă sau nu."

Dacă copilul are ceva de adăugat, continuați să ascultați și să reflectați sentimentele. „Ah, deci te deranjează când îți strâng mâna. Și îți dorești uneori să ai tot locul de joacă la dispoziție doar pentru tine!"

Al doilea pas este descrierea problemei. Aici este locul în care puteți vorbi despre sentimentele *voastre* sau despre sentimentele altor persoane. Din nefericire, această parte trebuie să fie scurtă. Nu puteți

continua prea mult timp sau vă veți scufunda vaporul înainte de a-l lansa la apă.

„Problema este că eu îmi fac griji în privința mașinilor care pot să lovească copiii în parcare."

„Să fii împins din vârful toboganului poate fi înfricoșător pentru un copil mic. Ar putea să cadă și să se rănească."

Al treilea pas este solicitarea de idei. Pentru acest pas, veți avea nevoie de hârtie și de creion. Asigurați-vă că notați în scris *toate* ideile, indiferent cât sunt de revoltătoare. Dacă începeți să respingeți idei în această etapă a jocului („Oh, nu, asta nu ar funcționa niciodată!"), copilul vostru își va pierde rapid interesul. De fapt, este drăguț să începeți prin a pune pe lista voastră câteva idei cu adevărat năstrușnice.

„Avem nevoie de câteva idei pentru a ne putea întoarce în parc și pentru a ne simți bine, fără ca oamenii să se înfurie sau să fie speriați sau răniți. Ce putem face?"

- Să facem mașinile să dispară.
- Să zburăm pe deasupra mașinilor ca o pasăre.
- În loc să ne ținem de mâini, să ne ținem de o curea.
- În loc să ne ținem de mâini, să ne ținem amândoi de cărucior și să mă ajuți să-l împing.
- Să ne prefacem că mama s-a rătăcit. Să o ții de mânecă și să o conduci prin parcare.
- Să vărsăm apă pe tobogan, ca să nu îl mai folosească nimeni.
- Să punem un afiș pe tobogan, care să spună INTERZIS BEBELUȘILOR. Ei pot folosi leagănele.
- Dacă un copil este speriat, să îi propui să vă dați drumul în jos pe tobogan împreună.
- Dacă toboganul este aglomerat, să mergem la zona de cățărat.
- Dacă toboganul este aglomerat, să sari de pe scară, să iei găleata și lopata și să mergi să te joci la nisip.

Cel de-al patrulea pas este să decideți ce idei vă plac amândurora și să tăiați ideile care nu plac unuia dintre voi.

„Hmm, ar fi frumos să zburăm ca o pasăre, dar nu cred că pot face asta. Ce zici dacă mă ajuți la împinsul căruciorului? Oh, îți place ideea de a mă conduce de mânecă. Hai să o încercuim."

„Cred că nu putem pune apă de-adevăratelea pe tobogan. Asta i-ar înfuria pe ceilalți oameni. Și nu putem ține copiii mici deoparte. Parcul este pentru toată lumea. Ce zici de ideea cu zona de cățărat?"

Ultimul pas este să încercați soluțiile pe care le-ați găsit. Luați un magnet, puneți-vă lista ideilor pe frigider și așteptați ocazia de a le pune în practică. Aduceți lista cu voi în parc. Scoateți-o înainte de a pleca de la mașină și verificați încă o dată planul împreună cu copilul.

„Deci, ești gata să mă conduci la locul de joacă? Bine, apucă-mi mâneca, eu sunt gata să te urmez!"

Sunt șanse mari ca, dacă copilul vostru a participat la găsirea soluțiilor, să fie dornic să le încerce. Vă veți trezi în parc, simțindu-vă bine, cu un copil cooperant care exersează o abilitate valoroasă în rezolvarea problemelor spinoase ale vieții. Ați evitat întreaga etapă a pedepselor din călătoria voastră de părinte și ați mers direct la rezolvarea problemei.

Dar dacă nu funcționează?

Atunci ne întoarcem la lista noastră. Aveți nevoie de idei noi. Frumusețea rezolvării de probleme este că, spre deosebire de pedeapsă, oferă posibilități nesfârșite. Dacă ați apelat la pedeapsă și copilul vostru continuă să se comporte nepotrivit, tot ce puteți face este să-l pedepsiți mai sever. S-ar putea să-l loviți mai tare sau să-i retrageți mai multe privilegii, dar este posibil să nu vă ajute să vă îndepliniți obiectivul de a avea un copil cooperant. Și veți crea o grămadă de resentimente în acest mod. Cu rezolvarea de probleme, puteți de fiecare dată să vă întoarceți și să vă gândiți la alte soluții. Când vă bateți mintea împreună, sunteți obligați să veniți cu soluții care să funcționeze pentru amândoi.



Dacă nu funcționează nimic, va trebui să vă reconsiderați așteptările inițiale.

Atunci când copiii nu sunt gata să se comporte într-un mod care să le ofere siguranță lor și celorlalți, ne orientăm spre gestionarea mediului. Nu ne așteptăm ca bebelușii să aibă ei grijă să nu bage degetele în prizele electrice. Le acoperim. Nu construim locuri de joacă lângă autostrăzi și ne așteptăm ca bebelușii să nu alerge în trafic după o minge care se rostogolește. Punem gard la locul de joacă. Nu lăsăm castroane cu batoane de ciocolată în mijlocul mesei și ne așteptăm ca preșcolarii (sau părinții lor) să *mănânce doar unul*. Dăm câte unul fiecărei persoane și restul le punem bine. Le oferim bebelușilor cărți de carton, astfel încât să nu rupă paginile cu degețelele lor dolofane și hotărâte. Dacă bunica are o casă plină de păpuși fascinante și delicate din porțelan chinezesc puse pe rafturile joase, nu vă așteptați să petreceți un timp relaxant acolo cu copilașii de doi ani. O invitați pe bunica să-și viziteze nepoții la voi acasă.

Haos la bibliotecă

Când Dan avea aproape doi ani, biblioteca era un loc foarte interesant. Îi plăceau cărțile. Nu, nu în felul acesta. Nu pentru citit! El iubea proprietățile fizice ale volumelor puse pe rafturi. Activitatea lui preferată era să alerge printre rafturi, împingând cotoarele cărților din fugă, astfel încât cărțile de pe cealaltă parte să cadă cu o serie de zgomote satisfăcătoare. Apoi alerga pe culoarul următor pentru a vedea rezultatul experimentului său despre masă și gravitație. Am hotărât că vizitele la bibliotecă vor fi suspendate pentru o vreme, până când micul meu om de știință va deveni mai interesat de ceea ce se găsește în interiorul cărților.



Cuburi blocate

La a doua zi de naștere a lui Dan, părinții mei ne-au prezentat cu mândrie un dar minunat: un set complet de cuburi mari din lemn. Sunt sigură că ei și-au imaginat o explozie de creativitate arhitecturală. Castele, zgârie-nori, drumuri cu poduri și tuneluri pentru a fi traversate de mașini de jucărie, întregi panorame urbane. Dan avea însă alte idei. A fost fascinat de lansarea acestor proiectile grele, rectangulare în aer. Era încântat de traiectoria de la înălțime și de prăbușirea finală. După ce am încercat numeroase abordări, am recunoscut înfrângerea. În interesul protejării integrității structurale a ferestrelor și a capetelor noastre, am împachetat cuburile în cutii și le-am pus la păstrare în subsol. Au reapărut abia când Dan a împlinit trei ani. Proiectele de construcții au fost reluate, acum puternic înrădăcinate la sol. Un dar minunat. Totul depinde de momentul ales!

Dar să presupunem că cereți un comportament adecvat vârstei și aflat în cadrul setului de competențe al copilului vostru. Iată câteva exemple din viața de zi cu zi a părinților care utilizează alternative la pedeapsă. Deși poate vă întrebați dacă evitarea pedepsei îi permite copilului să scape fără urmări și îl privează de ocazia de a învăța să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile sale, veți observa că, în toate aceste exemple, contrariul este adevărat.

În această primă poveste, descoperirea că are puterea de a remedia situația îi dă unui copil curajul de a se confrunta cu o greșeală.

Povestea lui Michael: Camionul cu probleme

Am intrat în sufragerie și am observat că Jamie își folosise camionul pentru a transporta făină. Era o mizerie uriașă peste tot. Am strigat:
— Cine a făcut această mare mizerie?

Jamie a spus:
— Probleme!

Și a fugit și s-a ascuns în spatele canapelei. Am văzut că l-am speriat și asta m-a făcut să mă simt prost. Așa că am spus:
— Oh, nu, avem o problemă. Ce ar trebui să facem pentru a o rezolva?

Și-a întins capul și-a strigat:
— Apă! A alergat în bucătărie și a luat o lavetă de hârtie umedă.

Jan și eu, de obicei, ne supărăm pe Jamie, pentru că, atunci când îl certăm, încearcă să fugă în loc să spună că îi pare rău. Dar, prin această nouă abordare, văd că se schimbă întreaga sa atitudine. Zilele trecute, el era în sufragerie, răsfoind paginile unei cărți de fotografii cu animale în timp ce eu eram în bucătărie. A venit în fugă arătând foarte îngrijorat și a spus:
— Tati, am rupt o pagină. Ce ar trebui să facem pentru a rezolva problema?

I-am dat bandă adezivă. Cred că în trecut ar fi închis cartea și ar fi ascuns-o.

Și uneori există momente în care este suficient ca un părinte să-și exprime sentimentele ferm.

Povestea Mariei: Maestrul evadărilor

Avem o curte împrejmuită, așa că uneori îl las pe Benjamin să se joace afară în timp ce eu lucrez în casă. Îl supraveghez aruncând câte un ochi pe fereastră. Ieri am privit afară și l-am văzut escaladând gardul. L-am pedepsit de mai multe ori pentru exact această activitate, cu o palmă la fund și cu pauză disciplinară. Există un drum aglomerat de cealaltă parte a gardului, deci e foarte periculos. De data aceasta am strigat cât de tare am putut:
— Văd un băiat cățărat pe gard și mă tem că va fi rănit! Benjamin a sărit jos și a venit fuga la mine. L-am îmbrățișat și i-am spus:
— M-am speriat foarte, foarte tare!

El a spus:
— Îmi pare rău, mami!

• • •

Uneori veți avea nevoie de mai multe instrumente combinate. În povestea următoare încercați să identificați *oglindirea sentimentelor,*

exprimarea fermă a sentimentelor, oferirea de opțiuni și *luarea de* măsuri.

Povestea Joannei: Deplasare prin alunecare

Am fost la o petrecere de zi de naștere în aer liber, pe un teren public de mini golf, cu un grup mare de băieți de șapte ani. Exista și o zonă de dans cu o formație care cânta. O burniță ușoară făcuse ringul de dans alunecos, în ciuda prelatei care îl acoperea. Copiii din grupul nostru și-au dat seama că ar putea să înceapă să alerge și să *aluneeeece* pe podeaua din lemn. Ce distracție! Cu excepția faptului că ceilalți oameni de pe ringul de dans erau în mod evident deranjați de această activitate. Părinții își țineau strâns copiii, ca să nu fie dărâmați de acești băieți sălbatici. Unii oameni mai în vârstă se fereau de teamă să nu fie răsturnați. M-am uitat către părinții băiatului sărbătorit sperând că ei vor restabili ordinea. La urma urmei, era petrecerea lor. Păreau reticenți în a ruina ziua specială a fiului lor, ducându-se să-l dojenească.

Mă simțeam prea jenată și nu puteam să ignor haosul, mai ales că fiul meu participa și el.

Am strigat cu voce tare: „Hei, fără alunecat pe ringul de dans! Îmi dau seama că este foarte distractiv. Problema este că oamenii dansează aici și nu vor să fie trântiți pe jos. Puteți să dansați pe ringul de dans sau să alunecați în altă parte, în afara ringului de dans."

Unii dintre copii s-au oprit, inclusiv al meu. Câțiva au continuat să alerge și să alunece, inclusiv băiatul sărbătorit. Am apucat fiecare dintre acești copii de braț și am repetat opțiunile. Au fugit pentru a se juca în altă parte și câțiva dintre oamenii de pe ringul de dans au murmurat *mulțumesc*!

Acești băieți nu încercau să terorizeze pe nimeni. Se distrau doar, plini de entuziasm ca la șapte ani, ignorând nevoile altora. Am oglindit sentimentele lor și le-am descris cum se simt ceilalți oameni, fără să le atac caracterul. Le-am dat opțiuni. Și am luat măsuri prin oprirea celor care nu au reușit să se oprească singuri. Nu au fost rănite sentimentele nimănui și petrecerea a continuat cu toată lumea simțindu-se bine.

Și apoi există acele momente în care este nevoie de acțiunea mult mai elaborată a rezolvării de probleme.

Povestea Joannei: Copil murdar

Momentul băii devenise o bătălie enormă. Era atât de neplăcut, încât am permis ca intervalele dintre băi să crească de la câteva zile la mai mult de o săptămână. Cât timp aș putea să o amân fără ca oamenii să observe? Punctul culminant era spălarea părului. Zach, de cinci ani, urăște spălatul părului. Am încercat umor, alegeri, oferire de informații și acum foloseam opțiunea implicită – forța. Trebuia să o fac. Nimeni altcineva nu își mai trimitea copilul la grădiniță cu păr lipicios și mirositor. Începeam cu intenția de a clăti cu grijă șamponul din părul lui Zach și apoi, în timp ce se zbătea și refuza complet să coopereze, apa cu săpun îi ajungea pe față și începea să țipe. Din moment ce era deja furios ca un bondar, pur și simplu mă țineam de brațul lui alunecos și îi turnam mai multă apă pe cap pentru a termina treaba. Urmau multe alte izbucniri și țipete. Nu era aici loc de premiu pentru cea mai bună mamă.

Am decis să încerc rezolvarea de probleme.

M-am așezat cu Zach într-o seară și am scos un oftat uriaș.

— Frate, chiar nu îți place să te spăl pe păr. Dacă ar depinde doar de tine, asta nu s-ar întâmpla absolut niciodată!
— Da! Apa îmi inundă fața. Și tu îmi dai cu săpun în ochi!
— Sună foarte neplăcut într-adevăr. Nu e de mirare că nu-ți place.
— Urăsc asta!
— Îmi dau seama. Și nici mie nu-mi place să mă lupt cu tine pe tema asta și să te fac să te superi și să te înfurii. Problema este că eu trebuie să te trimit la grădiniță cu părul cât de cât curat. Este una din treburile mele ca mamă. Am nevoie de idei pentru a face acest lucru mai bine.

Am scos o bucată de hârtie și am scris în partea de sus PROBLEMA SPĂLĂRII PĂRULUI.

Sub titlu, am scris plângerile principale ale lui Zach, citind cu voce tare, în timp ce scriam: APA INUNDĂ FAȚA, SĂPUN ÎN OCHI.

Apoi am scris plângerea mea: PĂR LIPICIOS.

Şi sub ele am scris SOLUŢII.

Ne-am uitat unul la altul. M-am gândit să adopt o dispoziţie relaxată.

— Ei bine, cred că ai putea să aştepţi ploaia şi să te duci să stai afară şi să te cureţi aşa.

Mi-am scris sugestia pe hârtie, desenând o siluetă mică din linii care stă în ploaie, astfel încât Zach să aibă o imagine care să reprezinte cuvintele.

Zach a intrat în joc.

— Aş putea fi un peşte! Pe ei nu-i deranjează să fie sub apă.

Am notat-o pe foaie, cu un desen al unui peşte.

— Sau aş putea fi o pisică! Ele nu trebuie să facă baie niciodată.

Am scris-o. Din fericire, peştii şi pisicile se aflau ambele cuprinse în abilităţile mele limitate de a desena.

Zach era încă pe val.

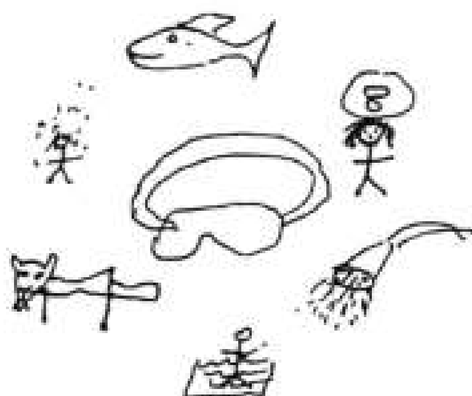
— Aş putea să aştept până ajung la fel de mare ca Sam. Pe el nu-l deranjează să-şi spele părul.

Sam avea opt ani. Am desenat o siluetă din linii cu o cifră opt deasupra capului.

Mă gândeam că ar fi bine să întorc conversaţia spre ceva mai realist sau probabil ar mai fi durat încă trei ani până la următoarea baie a lui Zach. Asta ar fi însemnat într-adevăr să exagerăm!

Am scris o idee în care Zach putea sta în cadă, aplecându-se pe spate cât să bage părul în apă, ca apoi să-şi pună repede un prosop în jurul capului, astfel încât apa să nu îi curgă pe faţă. Am scris şi că Zach ar fi putut să se clătească singur, folosind capul de duş detaşabil. Zach a contracarat cu ideea de a-l duce la o piscină, pentru că nu-l deranja apa pe faţă când era la piscină.

— Hei, stai puțin. Cum e asta? De ce *nu te* deranjează să ai apă pe față la piscină?
— Pentru că port ochelari de înot în piscină.
— Oooo.
O revelație!
— Ce ar fi dacă am avea niște ochelari de înot în cadă? am scris-o și pe ea pe hârtie.



Desene făcute de un părinte stresat.
NU SUNT ilustrații reproduse de un artist!

Ne-am uitat peste lista noastră. Statul în picioare în ploaie a fost bifat. Toate celelalte idei au fost tăiate ca fiind nerealiste sau neplăcute, cu excepția ochelarilor. Această idee promitea. În lunile care au urmat, spălarea părului s-a făcut mereu doar cu ochelari de înot. Ocazional, apa s-a infiltrat și așa, dar părea că este în regulă, pentru că, chiar dacă soluția nu era perfectă, era a noastră. Ce ușurare!

• • •

Rezolvarea problemelor nu trebuie întotdeauna să fie o activitate laborioasă, consumatoare de timp, cu mai multe etape. Uneori este nevoie doar de o simplă schimbare de perspectivă. În loc să ne gândim: „Cum pot eu controla acest copil?", ne putem gândi la copilul nostru ca fiind în aceeași echipă cu noi și îl putem invita să ne ajute și să se implice.

Povestea lui Julie: Mamă murdară

Când Rashi era nou-născut și Asher avea trei ani, a fost o provocare să am grijă de propriile mele nevoi esențiale. A face un duș pur și simplu nu mai încăpea în program, de cele mai multe ori.

Într-o dimineață, Rashi adormise în mod imprevizibil și mi-am dat seama că, cu puțin noroc, aș fi putut să mă duc să fac un duș înainte

să se trezească. Problema era că, dacă l-aş fi lăsat pe Asher nesupravegheat, el s-ar fi dus sigur la pătuț şi ar fi făcut probabil *ceva* încât ar fi trezit bebeluşul.

L-am găsit pe Asher în bucătărie ținându-şi în mână discurile Magic Mitts – discuri de plastic acoperite cu arici şi care au un elastic în care introduci mâinile şi le foloseşti pentru a prinde o minge pufoasă.

— Mami, tu arunci mingea!

La naiba. Asher avea alte planuri pentru această perioadă prețioasă în care bebeluşul dormea. Dacă voiam să fiu curată, trebuia să fiu foarte pricepută. Rashi se trezea la cel mai mic zgomot.

— Oh, vrei să te joci acum cu Magic Mitts.
— Arunc-o!
— Vreau să fac un duş acum. Ce am putea să facem?

Asher s-a gândit o clipă.
— Pot să iau casetofonul şi să vin să ascult *Sesame Street* cu tine în baie.
— Îmi place ideea. Hai să facem aşa!
Am făcut duş în acea dimineață. Victorie curată!

• • •

Iată o altă poveste în care o atitudine deschisă la rezolvarea de probleme a dus la o soluție rapidă.

Povestea Joannei: Necazul cu tricicletele

Era una dintre acele zile întunecoase, reci şi ploioase, de care se tem părinții copiilor mici. Afară, drumul neasfaltat era o mare de noroi. Din fericire, Danny, în vârstă de doi ani şi jumătate, se distra foarte bine mergând cu tricicleta în bucătărie. Problema a fost că voia doar să se învârtă înspăimântător de aproape de Sam, care avea şase luni şi care era pe jos încercând să se târască.

— Dan, nu aşa de aproape de bebeluş! Dan, o să-i striveşti degețelele. Dan, va trebui să-ți iau tricicleta dacă continui să faci aşa.

Dan a ignorat avertismentele și amenințările mele, increzându-se total în abilitatea sa de a-și controla traiectoria în jurul fratelui său neajutorat. Nu voiam cu adevărat să-i pun tricicleta la loc. Îl păstra fericit și ocupat. Deci, în loc să continui cu amenințarea mea, am decis să încerc ceva nou. Știam că era încă prea mic pentru rezolvarea de probleme. Nici măcar nu vorbea prea mult. Dar am simțit că nu am nimic de pierdut. Am spus:
— Danny, văd că te distrezi plimbându-te cu tricicleta prin bucătărie. Și Sammy se bucură să te privească. (Asta era partea cu oglindirea sentimentelor din formulă.) Problema este că eu sunt îngrijorată că degețelele lui pot fi rănite de roțile tricicletei. (Asta era descrierea problemei.) Ce ar trebui să facem? Avem nevoie de o idee! (Era cererea de idei pentru soluții.)

Danny a privit îndelung în gol și a spus:
— Danny mege mai depate.

Și-a împins tricicleta în cealaltă parte a bucătăriei, departe de fratele său. Am fost uluită. Teribilul meu băiețel de doi ani a fost perfect dispus să coopereze atât timp cât putea fi omul cu ideea. După acel incident, „Danny are o idee!" a devenit o frază des auzită în casa noastră.

Și un alt exemplu de rezolvare a problemelor, nu la fel de rapidă.

Povestea Joannei: Domnișoara Libertate își face apariția

Abia când Danny avea doi ani și opt luni, am avut prima noastră sesiune formală de rezolvare a problemelor, încheiată cu un creion, o hârtie și o listă de idei prinsă cu un magnet pe ușa frigiderului.

Îmi amintesc vârsta exactă pentru că eram atât de dornică să am un copil care să poată să își reverse fluidele corporale într-o oliță, încât număram cu nerăbdare lunile. La naiba, am numărat și minutele. Am vorbit despre „acel sentiment pe care îl ai" când pipi vrea să iasă și cât de greu este să oprești ceea ce îți vine să faci și să ajungi la baie, să-ți dai jos pantalonii și să te așezi pe oliță la timp. Am petrecut câteva zile de iarnă, în care nu puteam ieși afară, exersând cu Dan așezat pe oliță la intervale aleatorii, așteptând ca miracolul să se întâmple.

În cele din urmă, totul s-a legat. Aveam un băiat care era învățat să facă la toaletă. Primul dintotdeauna, pentru mine! Apoi, câteva săptămâni mai târziu, și-a pierdut interesul. Trecuse entuziasmul noutății. Olița era ceva prea învechit. Își strângea picioarele în timp ce se juca și insista că „NU are nevoie să meargă la baie!"

Când nu mai putea să se țină, îi dădea drumul pe covor. Apoi alerga la bucătărie, își trăgea scaunul până la dulapul cu rafturi, ca să ajungă la tubul cu spumă pentru curățat covorul, și se cufunda cu entuziasm în activitatea de curățare a lui. Triumful antrenamentului meu pentru mers la toaletă se destrăma chiar în fața ochilor mei.

Mi-am scos creionul și hârtia și am început să citesc cu voce tare pe măsură ce scriam.

— Lui Dan nu îi place să se oprească din joc ca să meargă la baie!
— Mamei nu-i place să fie pipi pe covor.
— Ce faci? a întrebat Dan.
— Avem nevoie de idei pentru această problemă, am anunțat.

Am scris numere de la unu la patru de-a lungul marginii paginii. Mă simțeam plină de speranță. M-am uitat la Dan. S-a uitat înapoi la mine. Știam că trebuia să-l las pe copil să spună mai întâi, dar acest copil nu spunea nimic. Mi-am dat seama că nu m-am gândit din timp cu atenție la asta. Nu aveam nimic creativ sau inteligent de oferit. Dar acum începusem și aveam să mă las dusă de val, chiar dacă era doar un firicel de apă.

Am început să citesc cu voce tare pe măsură ce scriam:
— Numărul unu, mama îi va aminti lui Dan într-un mod prietenos să meargă la baie.

Acum, Dan era gata să intervină.

— Numărul doi, Dan va curăța podeaua cu soluție de curățare pentru covor.

Am strâns puțin din dinți și am scris fără să protestez. Apoi am propus:

— Numărul trei, Dan poate purta pampers dacă nu vrea să facă pipi la oliță.

Dan privea în gol prin cameră. Ochii lui sclipiră la vederea unui mic suvenir în formă de Statuie a Libertății din plastic pe care-l cumpărasem într-una dintre călătoriile mele cu școala.

— Omulețul verde îmi va spune „fă pipi la oliță".

M-am gândit: *ei bine, treaba asta nu funcționează*. Dar am continuat.

— Să ne uităm la lista noastră și să vedem care idei ne plac și care nu ne plac.

Numărul unu: reamintirea prietenoasă. Dan a obiectat hotărât. Am tăiat această idee.

Numărul doi: lui Dan i-a plăcut ideea asta, dar mamei nu. Covorul devenea prea mirositor. Puterea de curățare a spumei este limitată. Am tăiat această idee.

Numărul trei: Dan ar fi fost fericit să se întoarcă la pampers, dar mama s-a opus propriei ei idei. Am tăiat această idee.

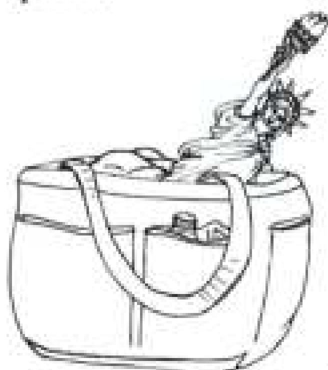
Numărul patru: omulețul verde. Era tot ce mai rămăsese. Aveam îndoieli, dar am reușit să par entuziasmată în timp ce amândoi am bifat numărul patru.

Am pus lista pe frigider și am așteptat momentul următor când avea să-și strângă piciorușele. S-a întâmplat la ora cinei. Dan se foia și se învârtea, fără însă să dea vreun semn că s-ar ridica. Am luat-o pe Domnișoara Libertate, i-am ținut-o la ureche și i-am șoptit:
— Fă pipi la oliță, cu cea mai subțire și ascuțită voce de statuie de bronz posibilă.

Dan a luat statuia și i-a șoptit ceva înapoi (nu am aflat niciodată ce), apoi a sărit de pe scaun și s-a dus la baie!

În următoarele câteva luni am purtat „omulețul verde" peste tot cu mine. Era emisarul către vezica fiului meu. Nu mai trebuia să

îndur rușinea ca diverși vânzători adolescenți de la magazin să-mi spună:



— Scuzați-mă, doamnă, fiul dumneavoastră trebuie să meargă la baie, în timp ce eu ridicam din umeri neputincioasă. Acum puteam să-l exploatez pe omulețul verde și să pornim imediat spre toaletă.

A existat un pic de disconfort social când prietenul meu suedez m-a văzut ținând strâns statuia.

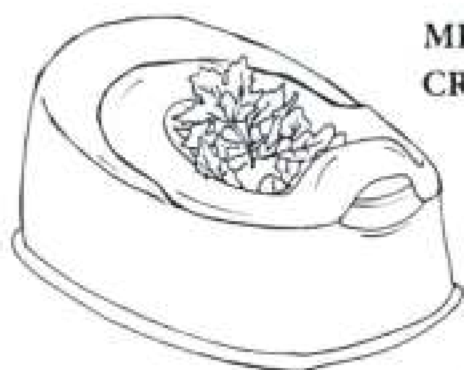
— Măi, măi, ce patrioți suntem. Crezi că ar trebui să port cu mine steagul suedez?

Și dacă tot ne ocupăm de subiectul antrenamentului pentru folosirea toaletei, iată mai jos o sesiune mult mai scurtă de rezolvare a problemelor cu fiul meu cel mai mic, Zach. După cum veți vedea, nu am urmat protocolul corect: acceptarea sentimentelor, descrierea problemei și cererea de idei. Cu toate acestea, ne-am găsit până la urmă calea.

Abordarea naturală

Mama frustrată: Zach, hai să încercăm olița de data asta.
Copilul recalcitrant de doi ani și jumătate: NU!
MF: Ar putea fi distractiv să vezi dacă poți umple olița cu pipi. Și apoi nu ar mai trebui să porți pampers.
CRDAJ: Nu sunt „intresat" de asta.
MF: Dar faci asta când suntem afară. Știi când să te oprești din joc, să-ți dai jos pantalonii și să faci pipi în tufișuri.
CRDAJ: Da, pentru că atunci fac pipi pe frunze. ÎMI PLACE să fac pipi pe frunze!
MF: Bine, hai să mergem afară să luăm niște frunze.

Mergem afară și adunăm frunze. Le aducem în casă și facem un cuib din frunze în oliță. Zach își trage imediat pantalonii jos și face pipi pe frunze.



MF: Ai reușit!
CRDAJ: Ți-am *spus*!

Din fericire, există un nesfârșit rezervor de frunze proaspete în curtea noastră. Antrenamentul la oliță funcționează!

Rezolvarea problemelor poate să ia nenumărate forme. Poate fi o activitate în doi sau un efort de grup.

Povestea lui Sarah: Stop înseamnă continuați

Cei trei copii ai mei devin foarte agitați la ora cinci seara. Le place să joace acest joc caraghios în care se târăsc pe jos prin casă, urmărindu-se unul pe altul, și, în mare parte, lovindu-se de lucruri. Aproape niciodată nu se termină prea bine. La început, toți sunt entuziasmați și fericiți, dar cea mai mică, Mia, ajunge de obicei să se rănească. Sau cel puțin să se supere atât de tare, încât se simte ca și cum ar fi rănită.

Până acum, am tot încercat să îi opresc. E mult prea stresant să stau să aștept dezastrul și lacrimile. Întotdeauna protestează toți trei spunând că se distrează și că toată lumea râde. Sigur, până când nu mai râd!

Așa că am încercat și abordarea rezolvării de probleme. A fost mai ușor decât mă așteptam. Iată cum a mers:

Eu: Vă place să vă alergați unul pe altul prin toată casa. Este distractiv. Problema este că eu mă întristez pentru că, de cele mai multe ori, cineva sfârșește prin a plânge. Cred că avem nevoie de niște idei despre cum puteți să vă distrați fără ca vreunul dintre voi să fie rănit sau speriat.

Mia: Când spun stop, Jake și Sophia nu se opresc.

Sophia: Asta pentru că *râzi* în timp ce spui stop! Vrei doar să câștigi tot timpul.

Jake: Da, te comporți ca un bebeluș.

Mia: Nu sunt un bebeluș, cap sec!

Eu: Hei, fără jigniri. Încercăm să ne gândim la idei aici! Poate că „stop" nu este un cuvânt bun, deoarece uneori oamenii spun

„stop" în joacă și apoi uneori spun „stop" atunci când sunt speriați sau răniți. Asta poate să inducă în eroare. Poate că avem nevoie de un cuvânt mai bun, care să însemne „opriți-vă cu adevărat, nu glumesc".

Mia: (S-a urcat pe un scaun și și-a ridicat degetul arătător în aer ca să declame.) Știu! Putem spune „OPRIȚI JOCUL!"

Sophia și Jake au fost de acord. „Stop" va însemna continuați. „Opriți jocul" va însemna opriți-vă. Și s-au întors la alergat prin casă. Ori de câte ori Mia se simțea puțin copleșită, ea își exercita noua putere. „Opriți jocul!" De fiecare dată când spunea asta, toți copiii înghețau. Nu păreau să fie deranjați de această nouă întorsătură a activității. Apoi striga: „Start!" și se reîntorceau la alergat.

Această soluție este în mod clar mai bună decât amenințările și ultimatumurile. Îi învață cum să se joace împreună și să fie mai atenți la punctul de vedere al celorlalți.



Luați în considerare conflictul. Nu minimalizați problema.

Când există conflicte în derulare între copii, noi ne simțim obosiți. Vrem doar să plecăm. „Opriți-vă odată! Nu e important!" Dar toate încercările noastre de a mătura problema sub covor nu au ca rezutat pacea și armonia. Continuăm să ne împiedicăm de problemele de sub covor.

Lupta pentru telecomanda TV poate părea neimportantă pentru voi. Cui îi pasă dacă copiii urmăresc o emisiune unde sunt aruncate în aer diverse obiecte în numele științei sau un desen animat despre o creatură de burete care e mare iubitoare de fructe?

Țineți minte că acest conflict contează tot atât de mult pentru copiii voștri ca orice controversă pe care o aveți voi cu un coleg, cu un prieten sau cu o rudă. Copiii au nevoie de practică în rezolvarea disputelor lor „copilărești", astfel încât să poată deveni adulți care să-și

poată rezolva paşnic disputele de oameni mari. Aceasta este treaba copilăriei.

În loc să spuneţi: „Oh, vă rog, iar vă certaţi pe telecomandă? Sunteţi caraghioşi. Nu merită să vă supăraţi pentru atâta lucru."

Puteţi spune: „Aceasta este o problemă dificilă. Doi copii doresc să vizioneze două emisiuni diferite."

Va trebui să rezistaţi tentaţiei de a lua partea cuiva. „Tu întotdeauna reuşeşti să faci cum vrei. Las-o pe surioara ta să-şi urmărească desenul animat, astfel încât să nu facă scandal." Evitaţi tentaţia de a le rezolva problema. „Lasă-l pe fratele tău să-şi urmărească emisiunea astăzi şi tu te poţi uita la ce vrei mâine."

Dar nici nu puteţi pur şi simplu să plecaţi. (Îmi pare rău dacă speraţi asta!) Cu excepţia cazului în care copiii voştri sunt deja persoane cu experienţă în rezolvarea problemelor, altfel vor mai avea nevoie de ajutorul şi de îndrumarea voastră.



Îndepărtaţi temporar obiectul conflictului.

Atunci când obiectul în litigiu se află în mâna unui copil, le va fi greu să gândească clar. Lupta va continua. Va trebui să spuneţi: „Voi pune telecomanda pe raft pentru moment, până când ne dăm seama ce să facem. Pun pariu că, dacă ne gândim împreună, putem găsi o soluţie cu care să fiţi de acord amândoi."

Următoarea voastră misiune este să ascultaţi şi să reflectaţi perspectiva fiecărui copil. Vă veţi găsi în situaţia în care veţi spune: „Oh, deci toată ziua ai aşteptat să vezi emisiunea cu exploziile. Vor arunca în aer o grămadă de pepeni verzi şi tu nu vrei să îi ratezi."

Apoi, vă veţi întoarce către celălalt copil şi îi veţi reflecta sentimentele lui. „Ah, deci tu ai impresia că niciodată nu reuşeşti să te uiţi la desenele tale animate. Nu e corect. Fratele tău apucă întotdeauna primul

telecomanda și tu trebuie să ratezi personajul din burete. Și acest personaj este cu adevărat amuzant!"

Înapoi la primul copil: „Am auzit că ai spus că desenul cu personajul din burete este în fiecare zi, câteodată de două ori pe zi, iar emisiunea ta este doar o dată pe săptămână. Aceasta este singura ta șansă să o vezi!"

Apoi veți spune: „Hmmm, ce putem face astfel încât amândoi să puteți să vedeți spectacolul pe care-l doriți? Ar trebui să facem cu rândul? Ar trebui să facem un program și să avem pentru fiecare persoană anumite zile în care să decidă? Ce credeți voi că ar funcționa?"

Copiii voștri vor fi mulțumiți de ei înșiși atunci când vor veni cu propriul lor plan. În plus, vor învăța să lupte mai puțin și să negocieze mai mult atunci când vor avea conflicte în viitor.

Necazul cu recompensele

Dar cum este cu recompensele? mă întrebați. *Dacă nu ai timp pentru rezolvarea problemelor, nu ai putea să oferi o recompensă? Aceasta este o soluție pozitivă, nu-i așa? Și pozitiv este bun, nu?*

Să ne gândim o clipă la cum te simți atunci când ți se oferă o recompensă în schimbul unei modificări de comportament. Imaginați-vă că ați reușit să gătiți pentru familia voastră niște mese delicioase târziu în noapte în zilele în care era rândul vostru să pregătiți cina. Sunteți destul de încântați de voi înșivă. Între muncă, cumpărături, curățenie și supravegherea copiilor, este remarcabil faptul că familia mănâncă din ce în ce mai sănătos mâncare gătită în casă, în loc de pizza comandată. Dar partenerul vostru nu este mulțumit și vă spune: „Am nevoie să pregătești cina mai devreme în timpul săptămânii, ca să pot să mă culc mai devreme. Uite, îți voi oferi o recompensă. Pentru fiecare cinci seri în care vei reuși să pregătești cina astfel încât să ne așezăm la masă până la ora 18:00, te duc la un restaurant la alegerea ta. Am făcut un tabel cu autocolante, ca să putem urmări progresul zilnic!"

Ce este greșit legat de acest scenariu? De ce avem brusc dorința de a servi cina la miezul nopții... arsă?

Ei bine, în primul rând, oare partenerului vostru chiar îi pasă vreun pic de sentimentele *voastre*? Oare nu apreciază deloc efortul pe care îl presupune tot acest proces de producere a mâncării? Oare realizează cât de greu ar fi să faceți totul să fie gata mai devreme? Și ce se întâmplă dacă reușiți să luați cina mai devreme patru nopți la rând și apoi nu vă mai iese în a cincea? Trebuie să începeți totul de la început din cauza unui singur pas greșit? Și chiar merită tot efortul? Care e treaba cu această recompensă? Poate că o mașină nouă ar fi un stimulent mai bun. Poate că ar trebui să primiți recompense pentru toate celelalte lucruri pe care le faceți prin casă. O nouă pereche de cizme pentru împăturirea rufelor, un televizor cu ecran plat pentru curățarea toaletei.



Recompensele au multe capcane. Ele nu abordează cauza problemei. Sunt folosite pentru a manipula cealaltă persoană mai degrabă decât pentru a colabora cu ea, ceea ce poate duce la resentimente. Recompensele sunt supuse expansiunii. Și, de asemenea, au o parte întunecată. O recompensă este oferită cu o amenințare implicită: dacă nu faci ceea ce spun, vei pierde ceva bun.

Majoritatea oamenilor ar prefera un partener care este dispus să lucreze cu ei pentru a rezolva o problemă. Cineva care poate ar spune: „Oau, apreciez cu adevărat toate aceste mese delicioase. Problema mea este că sunt frustrat că ajung să mă culc noaptea prea târziu. Simt că nu reușesc să dorm destul. Oare putem face ceva pentru a lua cina mai devreme? Cu ce pot eu să ajut pentru a reuși acest lucru? Să ne gândim la câteva idei!"

Iată un raport la prima mână despre o recompensă cu efecte negative.

Povestea lui Sarah: Suferința gumei

Alergasem toată ziua cu o grămadă de treburi obositoare și cu trei copii mici, pe care îi târâsem după mine. Le promisesem fiecăruia câte un pachet de gumă de mestecat odată ce ajungeam la magazinul alimentar, cu condiția ca ei să fie cooperanți la bancă și la poștă. Copiii erau nerăbdători. *Da, gumă!*

Dar fiica mea cea mai mică și mai vivace, Mia, nu s-a putut controla. A reușit ea să stea în liniște cât am trecut pe la bancă, privind cu plăcere cum tubul vidat înghițea foile de depunere. Dar când am ajuns la oficiul poștal, s-a desfăcut din centurile scaunului de mașină și a început să se târască prin mașină provocând un haos total. Nu mai avea să primească nicio gumă! Frații ei cu comportamente corespunzătoare și-au primit răsplata, iar Mia a plâns și s-a înfuriat pe toată durata cumpărăturilor. A fost o zi mizerabilă.

Ce a mers prost? Corolarul la „puteți primi acest lucru minunat dacă faceți așa cum spun eu" este „nu veți mai primi acest lucru minunat dacă *nu* faceți așa cum spun eu". Recompensei îi alunecă masca și se arată ca o pedeapsă deghizată. Și, mai important, nu ajută cu nimic o fetiță vioaie să stea în scaunul ei de mașină. Dacă Sarah ar fi vorbit cu copiii ei despre cât de plictisitor este să alergi cu treburi și cât de greu este ca ei să rămână legați în scaunele de mașină vreme îndelungată, și apoi i-ar fi provocat să vină cu idei despre cum să se amuze unul pe altul în timp ce sunt sechestrați în scaunele lor de mașină, ar fi putut să aibă mai mult succes. Ar fi putut să pregătească jocuri, cântece sau povești pentru a face călătoria cu mașina mai suportabilă. În plus, ar fi exersat abilități importante pentru a face față circumstanțelor nefavorabile. Varianta asta ar fi fost mult mai consumatoare de timp decât oferirea unui pachet de gumă, dar și mult mai utilă pe termen lung.

Același lucru este valabil și în privința conflictelor între frați, a antrenamentului pentru toaletă, a notelor bune de la școală sau în privința consumului de broccoli. Niciodată promisiunea recompensei nu va ajuta un copil să învețe cum să se înțeleagă cu un frate mai mic, să-și dea seama când vezica sa este plină, să învețe lucruri în plus la școală sau să aprecieze alimentele sănătoase.

Dacă acest lucru pare prea idealist pentru voi, luați în considerare cele mai recente cercetări privind motivația. Un studiu revoluționar a demonstrat că, atunci când oamenilor le sunt oferite recompense financiare mari pentru a finaliza o anumită provocare, atât creativitatea, cât și angajamentul lor în respectiva sarcină scad. Oferirea de recompense a ajutat oamenii să aibă rezultate mai bune doar în cazul anumitor sarcini mecanice foarte simple, însă de îndată ce sarcinile

au presupus abilități cognitive mai complexe, recompensele au afectat negativ capacitatea respectivelor persoane de a funcționa la capacitate maximă. Aceste rezultate surprinzătoare au fost reconfirmate studiu după studiu. Se pare că cei trei factori care motivează cel mai puternic oamenii sunt sentimentul de autonomie (impulsul natural de a fi autodeterminat), priceperea (impulsul natural de a-și dezvolta competența) și scopul (sentimentul că acțiunile noastre sunt semnificative și au valoare).[2]

— Deci nu ar trebui să folosim niciun fel de stimulent, niciodată? Îmi faci viața și mai dificilă! se plânse Anna.

Nu spun că nu ar trebui să folosiți stimulente. Utilizați-le pentru copiii voștri exact așa cum le folosiți și pentru voi. Ați putea să vă spuneți: *după ce dau gata această chiuvetă plină de farfurii și oale murdare, mă voi odihni o jumătate de oră cu un ziar și cu o ceașcă de ceai delicios.* Ajută să vă planificați ceva, la care să vă gândiți cu plăcere și cu nerăbdare, înainte să vă apucați de o sarcină neplăcută.

În același spirit, le puteți spune copiilor voștri: „Să ne gândim la o gustare bună pe care să o putem mânca în timpul călătoriei spre casă. În acest fel, o să așteptăm cu nerăbdare să ajungem în mașină, chiar dacă este trist să plecăm din casa prietenului vostru."

Diferența este că nu le spui „*dacă* vă urcați în mașină, *atunci* o să vă dau ceva bun". Vă planificați strategia de plecare împreună, ca o echipă.

Le puteți spune că activitățile distractive îi așteaptă atunci când își termină treburile.

„*De îndată ce* ne vom spăla pe dinți, ne putem așeza să citim povești de noapte bună."

„*De îndată ce* cuburile vor fi puse la loc, putem merge în parc."

Ați evitat afirmația neplăcută și manipulativă „*Dacă* faceți acest lucru, *atunci* vă voi da asta" și ați înlocuit-o cu informații.

Problema cu pauzele disciplinare

Toni avea deja mâna în aer.

— Bine, deci nu folosim pedepse și nu folosim recompense. Vreau să știu care este părerea ta în ceea ce privește pauza disciplinară? O să ne lași și fără ea?

Îmi părea rău să fiu mereu cea care dă vești proaste. Am tras adânc aer în piept și am ridicat din umeri cu tristețe. Toni își aruncă mâinile în aer mimând disperarea.

De obicei, atunci când oamenii mă întreabă ce cred despre pauza disciplinară, vor să știe ce anume fac ei greșit. De ce nu funcționează această tehnică pentru ei? Nu pare să ducă la o îmbunătățire a comportamentului și este dificil de aplicat. Cum faci un copil să stea un timp la colț? Răspunsul meu este următorul: motivul pentru care pauzele disciplinare nu funcționează pentru voi este acela că pauzele disciplinare nu funcționează.[3] Principala slăbiciune a „pauzei disciplinare" este că nu rezolvă problema. Să presupunem că fiul vostru își împinge surioara mai mică pentru a nu mai atinge cuburile lui, îl apucați de umăr și îl trimiteți repede la colț. Ce credeți că o să-și spună în gând cât timp stă acolo?

Nouă ne-ar plăcea să ne imaginăm că se gândește: *frate, acest timp petrecut la colț mă ajută să-mi dau seama că ar trebui să arăt mult mai multă dragoste și sensibilitate față de draga mea surioară. La urma urmei, avem material genetic comun. În postura mea de copil mai mare ar trebui să învăț să fiu mai răbdător cu ea, chiar dacă mă enervează.*

Din păcate, este mult mai probabil ca gândurile lui să meargă în direcția: *nu este corect. O urăsc. Ea m-a împins mai întâi. Ea întotdeauna strică totul. Mama îi ține întotdeauna partea.* Sau ar putea să se gândească: *sunt rău cu sora mea. Sunt o persoană rea.*

Și asta în cazul în care îl puteți face să stea la colț vreun pic!

Dacă intenția voastră este să încurajați o relație mai bună între frați, timpul petrecut la colț nu este răspunsul.

Deci ce puteți face? Mai întâi, puteți să vă liniștiți fiica și să vă exprimați sentimentele ferm față de fiul vostru. „Nu-mi place să văd oamenii împinși! Nici măcar atunci când ești supărat!".

Vă puteți invita fiul să remedieze situația, dacă starea de spirit este potrivită. „Ella plânge. Cum o putem face să se simtă mai bine? Poți să-i găsești o jucărie? Sau crezi că i-ar plăcea un covrig?"

Îndată ce drama s-a terminat, puteți avea o conversație despre cât de dificil este să construiești din cuburi atunci când o surioară se învârte pe lângă tine. Un frate mai mare are nevoie de idei despre ce să facă data viitoare, astfel încât să nu ajungă iar să o rănească pe sora lui. Poate ar fi o idee să se joace cu cuburi în camera lui. Poate ar fi o idee să facă un turn special pentru ca ea să-l poată dărâma. Poate ar fi o idee să aibă un cuvânt special pe care să îl folosească atunci când are nevoie să veniți și să-l ajutați foarte repede. Oricare dintre aceste soluții îl va ajuta să se vadă pe sine ca pe un frate mai mare, care poate coexista pașnic cu o surioară mai mică.

Acest lucru nu înseamnă că nu va trebui uneori să scoateți copilul dintr-o situație care îl copleșește. Dacă vreți cu adevărat să folosiți termenul de *pauză disciplinară* într-un mod pozitiv, puteți să spuneți: „Avem nevoie de o pauză, astfel încât nimeni să nu fie rănit! Repede, Thomas în bucătărie, Jenna în camera de zi!" Puteți spune chiar: „Mă simt frustrat. Am nevoie de o pauză. Mă duc în dormitorul meu să mă calmez timp de câteva minute!" Acest tip de pauză este menit să protejeze, nu să pedepsească. Este o modalitate de a transmite copiilor noștri că uneori trebuie să luăm o pauză înainte de a putea rezolva o problemă.

Mi-am urmărit vecina folosind această tehnică cu fiica ei de trei ani, care de multe ori devenea hiperagitată când se juca cu alți copii și se comporta brutal cu copiii mai mici. Mama ei îi spunea cu căldură: „Jackie, vino aici și stai puțin cu mine. Avem nevoie de un pic de pauză." Se așeza drăgăstos cu brațul în jurul fiicei sale pentru câteva minute și apoi o întreba dacă se simte pregătită să se întoarcă înapoi la joacă. Sentimentul prezent la această pauză este foarte diferit de cel care apare în timpul statului la colț. Nu spunem: „Te alung pentru că ai fost rău." Mesajul aici este: „Sunt de partea ta. Nu este ușor să te

joci cu o grămadă de copii. Să facem o pauză împreună." Unii oameni numesc acest lucru *timp petrecut împreună*: să luăm o pauză împreună cu copilul și să hrănim sentimentul de conexiune dintre noi doi.

Povestea lui Michael: Sora tristă

Jamie și Kara intră într-o mulțime de conflicte, care aproape întotdeauna sfârșesc cu Kara plângând. Desigur, ea are doar doi ani, iar Jamie are patru, deci nu există o concurență reală. Jan și cu mine obișnuiam să îi reamintim mereu că surioara lui, Kara, este doar un bebeluș și că trebuie să fie răbdător cu ea. Jamie nu vrea să audă. Pot să văd pe fața lui, chiar dacă el nu spune nimic. *Nu e corect, întotdeauna ești de partea ei.* De asemenea, îl trimiteam într-o pauză disciplinară atunci când era dur cu ea. Asta nu a îmbunătățit cu nimic lucrurile, dar era singura soluție pe care o aveam.

Acum că am tot folosit abordarea cu rezolvarea de probleme, văd o schimbare reală la Jamie. Încă se mai ceartă, dar când Kara plânge, îi spun lui Jamie: „Oh, nu, Kara e tristă. Avem nevoie de o idee care să o facă să se simtă mai bine." E greu de crezut, dar aceste cuvinte îl transformă realmente. Devine foarte serios. „Cred că are nevoie de ursulețul ei ca să-l îmbrățișeze" sau „Putem să-i dăm niște felii de mere cu scorțișoară?" Chiar se gândește cum să-și facă sora fericită. Și este mai răbdător cu ea în general. La început m-am gândit că abordarea „fără pedeapsă" este puțin exagerată, dar acum cred că aceasta este calea cea mai bună!



Nu trebuie să așteptați să apară o problemă pentru a utiliza rezolvarea problemelor. Când este posibil, faceți planuri pentru viitor!

Iată o poveste care implică parenting anticipativ – rezolvarea unei probleme înainte ca aceasta să apară. Când știm că ne îndreptăm spre necazuri, ca renumiții cercetași, putem să ne luăm măsuri de precauție! Nu trebuie să așteptăm ca dezastrul să lovească. Dacă faceți această planificare pentru viitor împreună cu copiii voștri, este cu atât mai

bine! Toni a reușit să transforme o situație înfricoșătoare într-un succes bine coregrafiat, cu ajutorul unei sesiuni de rezolvarea problemelor anticipative și pline de creativitate.

Povestea lui Toni: Invers decât în bătaia vântului

Socrii mei organizau o reuniune de familie și ne așteptau și pe noi să ajungem la ea. Ei par să nu aibă nicio amintire despre cum este când ai copii mici. Ca urmare, insistau că va fi o vacanță plăcută pentru noi. Numai gândul la cele cinci ore și jumătate pe care urma să le petrecem în avion cu copiii era descurajator pentru mine. Trebuia să le pregătim cu grijă dacă voiam să supraviețuim!

Am aliniat scaunele din bucătărie astfel încât copiii să poată să exerseze mersul pe un culoar îngust și lung. Le-am dat fiecăruia câte un rucsac pe care să-l poarte și am mers în spatele lor și i-am anunțat când am ajuns la rândul nostru. Apoi i-am pus să se așeze pe scaune, unul după altul, și să-și îngrămădească rucsacurile sub scaun. I-am pus să lovească în scaunul din fața lor și să observe cât de enervant se simțea, mai ales în timp ce încercau să deseneze sau să citească. Am exersat șederea pe scaune și cum să ne ținem picioarele la locul lor, fără să lovim în scaunele din fața noastră. Am repetat toate aceste exerciții în fiecare zi timp de trei zile înainte de zbor.

Apoi am făcut o listă cu lucrurile pe care le poți face în timp ce ești blocat într-un scaun. Am inclus lectura, desenul și jocul numit „Un milion de întrebări" – nu le plăcea ideea de doar 20 de întrebări, așa cum e în mod obișnuit. I-am dus la librărie și fiecare și-a ales o carte pe care să o citească și apoi i-am dus la magazinul din colț pentru a-și alege propriile cărți de colorat, cărți de activități și mai multe gustări! Fiecare și-a pregătit un ghiozdănel plin cu provizii pentru călătorie.

Știam că voi avea nevoie și de niște surprize la îndemână, așa că am adunat și eu o grămadă de lucruri pe care să le pot scoate în timpul zborului. Mi-am umplut buzunarele cu autocolante, cu mici marionete pentru degete și cu pachețele de biscuiți-peștișori.

Zborul a mers fără probleme. Copiii nu au lovit scaunele, nu și-au aruncat jucăriile și au fost încântați de toate lucrurile noi din rucsacurile lor. Însoțitoarea de zbor chiar m-a felicitat pentru cât de bine s-au comportat copiii mei. Dacă ar ști ea câtă muncă a însemnat asta!

În clipa în care am ajuns în casa socrilor mei, Jenna a vomitat. S-a dovedit că are o enterocolită. Soțul meu și cu mine ne-am petrecut întreaga „vacanță" făcând cu rândul în camera de hotel. Cred că vom mai aștepta câțiva ani înainte de următoarea excursie de familie.

Și apoi, există acele momente în experiența de părinte când totul se prăbușește. Nu știai că podul s-a dărâmat și ești pe drum îndreptându-te cu viteză maximă către râpă. Catastrofa este inevitabilă. Crearea unei atmosfere familiale în care căutăm soluții, în loc să inventăm pedepse, vă va menține pe linia de plutire pe termen lung.

În coadă de pește

Zach, de cinci ani, a avut o izbucnire într-o seară, la culcare, când am terminat de citit un capitol și le-am spus copiilor că era timpul să se culce. El nu era obișnuit cu cititul cărților voluminoase, cu multe capitole, și i-a fost greu să accepte că nu am putut termina întreaga carte într-o singură ședință de lectură. Totuși voia să se alăture fraților săi mai mari la cititul poveștii de noapte bună.

— Este o carte de două sute de pagini! am protestat. Nu o pot termina într-o singură seară și, în plus, Sammy deja a adormit.
— Dar a rămas în coadă de pește! a strigat el.

Cum am putut să-l las așa, fără să știe cum se termină povestea? Într-o izbucnire de furie, a apucat o sticlă de plastic goală (vă puteți da seama cât de curată este casa mea) și mi-a aruncat-o în cap. A țintit foarte bine. Timpul minunat al poveștii de noapte bună s-a încheiat cu mine strigând:

— Nu îți voi mai citi povești niciodată! în timp ce soțul meu îl căra pe Zach, plângând isteric, în dormitorul lui, departe de mama lui furibundă.

Nu exista nicio șansă de salvare a situației. Eram furioasă. *Se presupune că așa ceva ar trebui să facă parte din experiența de a fi mamă? Să mi se arunce cu proiectile în cap? Bine că era de plastic, nu de sticlă! Slavă cerului că nu sunt o mamă singură în momentul ăsta.*

Rezolvarea problemelor? Pedeapsă? Nici gând. Aici ne străduim doar să reușim să supraviețuim.

În seara următoare, la cină, am spus:
— Nu știu ce să fac. Vreau să citesc mai departe din carte, dar nu vreau să aud țipete și nici nu vreau să mă trezesc cu sticle aruncate în mine.

Soțul meu a stabilit regulile.

— Toată lumea trebuie să promită că va merge la culcare fără să mai comenteze când se termină capitolul.

Sunt foarte ezitantă în a smulge promisiuni de la copii. Se pare că și Zach era la fel de reticent în a se angaja la o promisiune.

— Dar ce se întâmplă când capitolul se termină în coadă de pește?

Frații săi mai mari îl învățaseră această expresie și el o folosea entuziast!

Dan, în vârstă de zece ani, avea o idee.

— Știu! Putem face predicții, la fel ca la școală.

Zach a fost intrigat.

— Ce este o predicție?

Cei doi frați s-au lansat într-o explicație animată cu multe exemple. Mai târziu în acea seară, după ce am terminat de citit capitolul convenit, am închis cartea cu un sentiment de frică. *Ce se va întâmpla de data aceasta? Va putea Zach să se stăpânească sau vom avea parte de o altă explozie?* Zach s-a ridicat în picioare și a spus:

— Bine, acum este timpul pentru predicții. Eu prezic că o vor lega pe Lassie încă o dată și mai bine, dar ea tot va scăpa și se va duce înapoi la familia ei.

Apoi a plecat la culcare în pas vioi. Am fost cu adevărat uimită atât de echilibrul, cât și de precizia lui.

Nu știi niciodată cu ce soluție vor veni copiii atunci când li se încredințează rezolvarea unei probleme. Când soluția este a lor, sunt șanse foarte mari să și funcționeze pentru ei. Și când aveți mai mulți copii, veți avea mai mulți oameni specializați în rezolvarea de probleme în loc de a avea mai multe probleme.

Când folosim rezolvarea de probleme în loc de pedeapsă, modelăm cu adevărat atitudinea pe care dorim s-o adopte copiii noștri în conflictele pe care le vor avea în viața lor. Nu „Sunt un copil rău care nu merită o poveste înainte de culcare." Nu „Sunt o mamă nepricepută pentru că am țipat la copilul meu", ci mai degrabă „Cum pot îndrepta greșeala mea?" „Cum pot face ca lucrurile să meargă mai bine?" „Ce ar trebui să încerc data viitoare?"

Mesajul general este: atunci când există un conflict între noi, nu trebuie să ne punem energia în a lupta unul cu altul. Putem să ne combinăm forțele pentru a căuta o soluție care să respecte nevoile tuturor părților. Copilul este un participant activ în rezolvarea problemelor sale. Acest lucru îi va fi de mare folos în anii următori.

Pedeapsa are un termen scurt de valabilitate. Copiii mici cresc repede. Este greu să pedepsești fizic un copil care este mai mare și mai puternic decât tine. Pe măsură ce copiii devin mai independenți, devine mai greu să li se impună pedepse. Cum faceți să retrageți privilegiile de a ieși cu prietenii sau de a folosi dispozitive electronice fără a deveni și voi prizonierii propriei voastre pedepse?

Această abordare prin colaborare în ceea ce privește conflictul se va dezvolta odată cu copilul vostru. Pe măsură ce tinerii se maturizează, abilitatea lor de a rezolva problemele crește împreună cu ei. Când copiii voștri vor fi singuri în lume, nu veți mai putea să îi mențineți în siguranță prin forță. Cel mai puternic instrument pe care îl puteți folosi este sentimentul de conexiune cu voi. Faptul că sunteți dispuși să vă gândiți la sentimentele lor și să le solicitați opiniile va păstra inimile și mințile lor deschise pentru a accepta la rândul lor sentimentele și părerile voastre.

ÎN LOC DE:





EXPRIMAȚI-VĂ SENTIMENTELE FERM



AJUTAȚI-VĂ COPILUL SĂ REMEDIEZE SITUAȚIA



OFERIȚI OPȚIUNI



LUAȚI MĂSURI FĂRĂ A INSULTA



ÎNCERCAȚI REZOLVAREA PROBLEMELOR

PASUL 1: OGLINDIȚI SENTIMENTELE



PASUL 2: DESCRIEȚI PROBLEMA



PASUL 3: CEREȚI IDEI

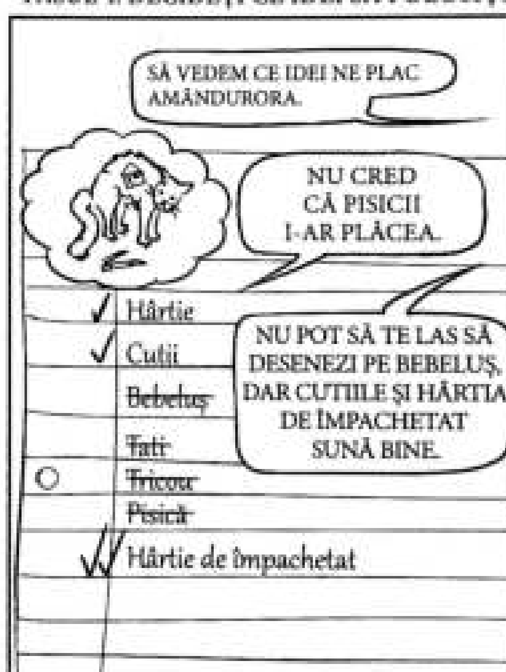


NOTAȚI TOATE IDEILE FĂRĂ A LE JUDECA





PASUL 4: DECIDEȚI CE IDEI SĂ FOLOSIȚI



REZUMAT
Instrumente pentru rezolvarea conflictelor

1. Exprimați-vă sentimentele... Ferm!

„HEI, nu-mi place să văd cum oamenii sunt împinși!"

2. Arătați-i copilului cum să remedieze situația

„Sora ta s-a speriat sus pe tobogan. Să facem ceva pentru a o face să se simtă mai bine. Vrei să-i oferi niște covrigei? Crezi că ar vrea să se joace cu găleata ta la nisip?"

3. Oferiți opțiuni

„Vom lua o pauză de la tobogan acum. Văd că nu ai dispoziția necesară ca să îți aștepți rândul. Poți să te dai în leagăne sau să te joci la nisip. Alege tu."

4. Luați măsuri fără a insulta

„O să pornim spre casă. Încercăm altă dată locul ăsta de joacă. Acum sunt prea îngrijorat că alți copii ar putea fi răniți."

5. Încercați rezolvarea problemelor

Pasul unu: oglindiți sentimentele copilului vostru

„Văd că nu îți place să te țin de mână în parcare. Te face să îți simți degetele strânse."

Pasul doi: descrieți problema

„Problema este că îmi fac griji pentru că mașinile pot lovi copiii în parcare."

Pasul trei: cereți idei

„Avem nevoie de niște idei, astfel încât să ne putem întoarce în parc și să ne distrăm bine, fără ca oamenii să se înfurie sau să se sperie. Ce putem face?"

Pasul patru: decideți care idei vă plac amândurora

„Deci îți place ideea de a mă ține de mânecă și de a mă conduce tu prin parcare până la locul de joacă. Hai să o încercuim pe aceasta atunci."

Pasul cinci: încercați soluțiile

„Iată, am ajuns la parcare. Apucă-te de mâneca mea și arată-mi pe unde să merg!"



- **Dacă nu funcționează nimic, va trebui să vă reconsiderați așteptările inițiale.**
- **Luați în considerare conflictul. Nu minimalizați problema.**
- **Îndepărtați temporar obiectul conflictului.**
- **Nu trebuie să așteptați să apară o problemă pentru a utiliza rezolvarea problemelor. Când este posibil, faceți planuri pentru viitor!**

CAPITOLUL 4
Instrumente de laudă și de apreciere... Nu toate laudele sunt la fel

Modalități de a lăuda care vă vor ajuta

Julie

Ați citit titlul capitolului și știu la ce vă gândiți: *de-adevăratelea? Chiar totul trebuie să fie complicat? Sigur, toți avem nevoie de ajutor cu copiii care țipă, lovesc și fug de lângă noi în locuri de parcare. Dar cu lauda?*

Îmi pare rău să spun, lauda poate fi complicată. Cercetările și observațiile de specialitate sugerează că nu e vorba de cât de multă laudă acordăm, diferența o face *felul în care lăudăm.*

Luați în considerare următoarele scenarii:

1. Sunteți un profesor de școală elementară. După o dimineață dificilă, cu un grup de copii sălbatici, certăreți și care nu-și concentrează atenția, există o perioadă de repaus temporar. Când coordonatorul vostru intră, copiii ascultă în liniște o poveste. Coordonatorul vă spune: „Sunteți cel mai bun cadru didactic de aici. Controlați excelent clasa."

Care este reacția voastră la această laudă? Nu vă mai încăpeți în piele de mândrie pentru această realizare? Sau vă concentrați pe slăbiciunile voastre: *glumești? Nu aș putea controla un câine bătrân într-o zi fierbinte de vară. Pur și simplu am avut noroc. Nici nu sunt sigur că ar trebui să fac această profesie.*

2. Nu aveți nicio pregătire muzicală formală, dar întotdeauna v-a plăcut să cântați la duș. Vă hotărâți să vă aventurați și să vă alăturați

unui cor. După primele câteva sesiuni, încă vi se pare dificil. Armoniile sunt grele și puteți spune că în majoritatea timpului nu cântați nota potrivită. Îi spuneți dirijorului corului:
— Nu știu dacă ar trebui să mai continui. Pur și simplu nu înțeleg.

El răspunde:
— Nu vă faceți griji, vă descurcați bine! Sună foarte bine ce cântați acolo.

Oare această laudă vă va ajuta să vă simțiți mai încrezători? Sau vă veți întreba: *se înșală sau mă minte? Poate că nu mă auzea pentru că asculta mai mult sopranele. Poate că încearcă să mă facă să mă simt mai bine. Sau poate că doar are nevoie de taxa de membru pe care o plătesc eu pentru următoarea rată la mașină.*

3. Ați petrecut câteva săptămâni lucrând la o propunere privind un nou program de lectură pentru școala copilului dumneavoastră. O trimiteți directorului școlii și așteptați cu nerăbdare răspunsul lui. În ziua următoare, primiți un e-mail care spune: „Ați făcut treabă bună. Mulțumesc."

Sunteți încântați că directorul școlii a admirat ideile voastre inovatoare? Sau vă întrebați dacă îi plac *cu adevărat*? A observat cât de bine gândită a fost această prezentare, modul în care v-ați susținut ideile cu cele mai recente cercetări și în care ați rezolvat problema finanțării? Sau doar își bifează din lista de sarcini – *răspunde la e-mailurile primite* – înainte de a pleca acasă la sfârșitul săptămânii?

4. Vă place să jucați baschet. Este un mod distractiv de a face mișcare, dar sunteți doar un jucător mediocru. Aruncați la coș în sala de sport și, în momentul în care în sfârșit nimeriți în coș, un tip pe care nu-l cunoașteți intră în sală și spune: „Tare! Ai făcut o mișcare perfectă de aruncare din săritură!"

Care-i reacția voastră? Vreți să jucați un joc amical cu el sau sunt șanse mai mari să vă grăbiți să plecați acasă înainte de a-i strica impresia bună cu o serie de aruncări ratate?

Ce încercăm să realizăm atunci când îi lăudăm pe copiii noștri? Cei mai mulți oameni spun ceva de genul: „Încercăm să-i facem conștienți de propriile lor puncte forte" sau „Vrem să îi încurajăm să facă în continuare ceva anume" sau „Vrem să se simtă încrezători... sau să persevereze în ceva." Pare natural și intuitiv că, dacă încercăm să le insuflăm o părere bună despre sine, le vom spune frecvent și cu entuziasm copiilor noștri: „Ești extraordinar, inteligent, minunat, frumos, cel mai bun!"

Dar când folosim cuvinte care evaluează, adesea obținem efectul opus. Așa cum ați observat probabil atunci când ați citit scenariile anterioare, laudele care apreciază sau evaluează pot crea probleme.

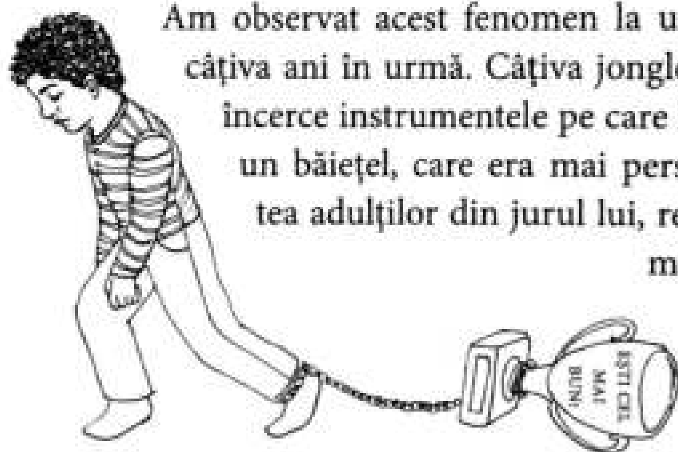
Ne pot face să ne concentrăm mai degrabă pe punctele noastre slabe decât pe punctele noastre forte. *Nu sunt chiar atât de extraordinar. Ar fi trebuit să mă vezi acum zece minute.*

Ne pot face să ne îndoim de sinceritatea persoanei care ne laudă. *Oare chiar vrea să spună asta cu adevărat sau doar încearcă să mă facă să mă simt bine? Oare ce vrea de la mine?*

Putem simți o lipsă de interes. *S-o fi uitat măcar pe ceea ce am făcut? Poate că nu merita să fac tot efortul ăsta.*

Ne poate face să ne simțim amenințați. *Ce se va întâmpla dacă nu o să mai reușesc să fac bine?*

Poate să ne facă chiar și să renunțăm complet – să ne oprim din ceea ce facem și să plecăm.



Am observat acest fenomen la un festival de muzică cu câțiva ani în urmă. Câțiva jongleri încurajau publicul să încerce instrumentele pe care le vindeau. Am observat un băiețel, care era mai perseverent decât majoritatea adulților din jurul lui, reușind să păstreze în aer mai mulți săculeți plini cu boabe simultan.

„Hei, uită-te la copilul ăla", i-am spus soțului meu. „Este foarte priceput!"

Băiatul s-a uitat în sus la mine cu o expresie surprinsă, a pus jos săculeții plini cu boabe și a plecat.

Ce s-a întâmplat? De ce această laudă spontană de la un spectator necunoscut l-a făcut să se oprească?

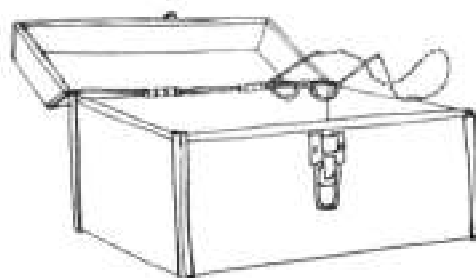
Acest băiat era profund absorbit în procesul de a învăța ceva nou și provocator. Dintr-odată, el a fost evaluat. Acum, în loc să se poată concentra asupra lucrului pe care îl făcea, trebuie să se îngrijoreze că ar putea să greșească următoarea aruncare și acest spectator necunoscut să-l considere nepriceput. Mai bine să renunțe înainte să-și strice imaginea. Ce lucru oribil i-am făcut acestui biet copil!

Prima regulă a lăudatului este că nu este întotdeauna potrivit să lăudăm.

Atunci când un copil este prins într-o activitate, nu este nevoie să-i deranjăm concentrarea, băgându-ne peste el și oferindu-i comentarii nesolicitate. Dați-i spațiu! Gândiți-vă cum v-ați simți voi dacă ați pregăti cina în timp ce partenerul vostru se află la câțiva metri distanță, spunând: „Ce tehnică frumoasă de feliere a cepei ai, draga mea. Și ce alegere foarte bună a sortimentului de ulei de gătit. Morcovii sunt uniform tăiați. Demonstrezi un stil foarte eficient în folosirea acestui deschizător de conserve." Câte minute ai putea rezista cu asemenea replici înainte de a striga „Lasă-mă în pace!"

Dar ce se întâmplă în situațiile în care copiii *chiar* doresc o reacție? Ei vin alergând până la noi și ne bagă sub nas desenele lor cu creionul spunând: „IA UITĂ-TE! Îți place?" Ce fel de răspuns îi va inspira mai degrabă decât să-i descurajeze?

Instrumentul nr. 1. Descrieți ceea ce vedeți



Un mod mai folositor de a lăuda este cel în care rezistați impulsului de a evalua și descrieți pur și simplu ceea ce vedeți (sau auziți, sau observați cu oricare dintre cele cinci simțuri).

În loc de: „Acesta este un desen frumos!"
Încercați: „Văd linii verzi care se întind în sus și în jos pe pagină. Și uite cum leagă toate aceste forme roșii!"

În loc de: „Bună treabă!"
Încercați: „Văd că ai adunat toate mașinile și toate cărțile și ți-ai strâns chiar și șosetele murdare! Văd podeaua goală. Ai muncit ceva pentru asta."

În loc de: „Te-ai descurcat foarte bine."
Încercați: „Văd că ai încercuit fiecare imagine care începe cu litera B."

În loc de: „Ai urmat foarte bine instrucțiunile."
Încercați: „Ți-ai găsit locul în cerc imediat ce ai auzit «să ne așezăm în cerc»."

În loc de: „Bună încercare."
Încercați: „Mingea a ajuns acum la cel de-al cincilea rând de plăci de pe perete. Se apropie tot mai mult de coș la fiecare aruncare!"

Sau dacă nu ai chef de prea multe cuvinte, poți să spui pur și simplu „Bravo!"

Toate aceste răspunsuri îi transmit copilului că ați observat și că ați apreciat ceea ce a făcut el – fără evaluare sau judecată, care l-ar putea descuraja să continue încercările.

Povestea lui Sarah: Peștișorul

Am o fetiță la grădiniță care îmi arată mereu desenele ei.
— Doamna, doamna, uite!

Eu spun:
— Foarte drăguț, este foarte frumos.

Apoi ea îl aruncă pe podea și pleacă. Este în mare o mâzgăleală, deci nu prea am ce altceva să spun.

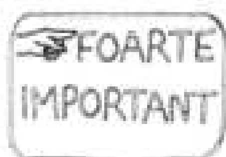
De data aceasta am spus:
— Văd linii tremurate în partea de sus și o mulțime de albastru în partea de jos. Îmi amintește de vânt și de mare.

Fetița se uită foarte atent la desenul ei și arată cu degetul spre o mică mâzgăleală pătrățoasă pe care nu o observasem.

— Vezi asta? Acesta este un mic peștișor!

S-a întors la masa de lucru pentru a desena mai mulți „peștișori".

Părea că, atunci când eu am privit desenul ei mai atent, am făcut-o și pe ea să îl aprecieze mai mult și să vrea să muncească mai mult la el.



Gândiți-vă să puneți întrebări sau să începeți o conversație în loc să lăudați.

„Oh, ia uite ce ai făcut! Spune-mi despre asta."
„Cum ți-a venit ideea să faci asta?"
„Cum ai făcut asta?"
„Arată-mi cum funcționează acest lucru."
„Acest lucru mă face să mă gândesc la spațiul cosmic. Pe tine la ce te face să te gândești?"
„Mă întreb ce vei face în continuare."

Povestea lui Michael: Cel mai bun prieten al unui băiat

Am încercat să încep o conversație și era să obțin mult mai mult decât mă așteptam. Jamie mi-a arătat unul dintre desenele lui cu animale și în loc de obișnuitul „Foarte frumos", am spus:
— Oh, uită-te la asta! Mă face să mă gândesc cât de mult îți plac câinii.

— Da. Acesta este câinele pe care îl voi avea când o să am cinci ani. Va avea blană brună și îl voi învăța să doarmă în patul meu. Și numele lui va fi Slinky Dog. Și va merge la școală cu mine în fiecare zi...

El a continuat să-mi descrie cum va decurge ziua petrecută cu câinele lui, și toate lucrurile pe care l-ar învăța să le facă (să-și facă patul), și cum l-ar hrăni (jumătate din sendvișul lui cu unt de arahide și cu dulceață). Niciodată nu am știut că are planuri atât de elaborate. Sper că va uita de acestea până când va împlini cinci ani.

Instrumentul nr. 2. Descrieți efectul asupra altora



Ne dorim cu toții să creștem copii care să fie cetățeni buni. Dorim să-i încurajăm în eforturile lor de a-i ajuta pe alții. Dar trebuie să ne păzim de tentația de a emite judecăți despre caracterul lor. Folosiți mereu doar descrierea!

În loc de: „Ești o fată bună."
Puteți să spuneți: „Ai dus aceste pungi cu cumpărături până la bucătărie. A fost de mare ajutor!"

În loc de: „Tu ești cel mai bun frate mai mare!"
Puteți să spuneți: „Bebelușul este încântat atunci când faci aceste sunete amuzante. Văd un zâmbet larg pe fața lui."

În loc de: „Ești o fetiță atât de grijulie!"

Puteți să spuneți: „L-ai ajutat pe Johnny să își închidă haina. Acum îi va fi bine și cald când va ieși afară."

În loc de: „Bun băiat. Știam că poți să te porți drăguț cu pisicuța dacă încerci."

Puteți să spuneți: „Îl aud pe Sparky torcând. Îi place să îl mângâi așa blând."

Povestea lui Michael: Plin de inițiativă

Kara mea, în vârstă de doi ani, cerea afine. Eu o ignoram pentru că încercam să termin un e-mail pentru serviciu. În cele din urmă, Jamie, de patru ani, a târât un scaun la frigider și a luat afinele. Am spus: „Oau, Jamie, tocmai ai făcut doi oameni fericiți. Ai făcut-o pe Kara fericită pentru că și-a primit afinele și m-ai făcut și pe mine fericit pentru că am reușit să-mi termin treaba."

Toată săptămâna, Jamie a sărit cu fiecare ocazie să ne aducă lucruri mie și surorii lui. De obicei, el este cel care cere – „Dă-mi asta, fă-mi asta" – și întotdeauna încerc să-l încurajez să ceară politicos. Acum el este cel care aduce!

Povestea lui Sarah: Reformularea laudei

Obișnuiam să cred că e mai ușor cu fetele, pentru că fiica mea cea mare a fost întotdeauna extraordinar de cooperantă. Dar, în ultimul timp, Mia, fiica mea de trei ani, pare că face tot ce poate pentru a mă deranja sau a mă contrazice. Când trebuie să mergem undeva, ea se ascunde după bancheta din spatele mașinii și refuză să se urce în scaunul ei, încât ajungem să întârziem cu toții. Când trebuie să ieșim din mașină, ea o zbughește prin parcare. Le rupe creioanele fraților săi, țipă când bebelușul surorii mele doarme și chiar împinge copii mai mari la locul de joacă. Dacă un lucru este considerat drept rău, indiferent ce ar fi, ea îl face.

Am încercat cu adevărat să *nu* o pun în rolul „copilului rău". De fapt, făceam un mare efort să-i spun ce fată bună este. Lucrul amuzant este

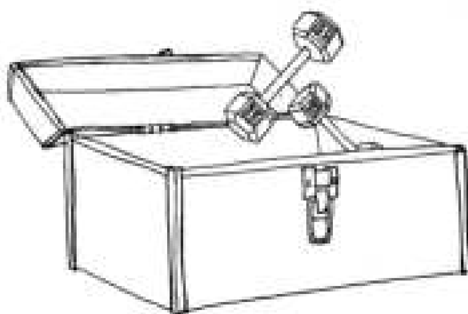
că părea că asta doar înrăutățește lucrurile. La cină, tocmai îi spuneam soțului meu ce fată bună a fost la ora de poveste de la bibliotecă și Mia a spus: „Nu, *nu am fost* bună. Am trântit cărțile pe podea. Am fost zgomotoasă."

Fusese furioasă și arțăgoasă toată seara. Era ca și cum ar fi vrut să ne reamintească faptul că sora ei este o fată bună și ea este fata cea rea.

După sesiunea aceasta de laudă, am schimbat tactica. I-am spus soțului meu cum Mia m-a ajutat la bibliotecă, ducând toate cărțile grele pe scări și predându-le singură. Mia a zâmbit cu gura până la urechi. Puteai vedea cu ochiul liber cât de mândră era. S-a umflat în pene și a spus: „Asta chiar am făcut. Și am ținut și ușa pentru cărucior!"

Când am descris ce făcea, ea *s-a lăudat singură*! Trebuie să recunosc că Mia nu a fost transformată în mod magic dintr-un tigru într-o pisicuță. Dar această nouă modalitate de a lăuda i-a schimbat felul în care se vede pe ea însăși.

Instrumentul nr. 3. Descrieți efortul



O cercetătoare de la Universitatea Stanford, Carol Dweck, a studiat în mod special efectele laudelor evaluative asupra copiilor. Ea a fost interesată mai ales de explorarea fenomenului copiilor supradotați care se descurcă foarte bine în școala primară și apoi par să-și piardă încrederea, încât, până ajung la gimnaziu, se transformă foarte mult și nici nu se mai străduiesc, în ciuda asigurărilor repetate că sunt inteligenți, dotați și talentați... excepționali![1]

Ea a proiectat un studiu în care două grupuri de copii au primit o foaie cu probleme de matematică pentru a le rezolva. Când sarcina a fost finalizată, copiilor din primul grup li s-a oferit o laudă evaluativă.

„Oau... Este un scor foarte bun. Trebuie să fii inteligent ca să reușești asta." Mesajul este clar: *ești un copil supradotat, talentat la matematică.*

Copiilor din cel de-al doilea grup li s-a spus de asemenea că au făcut bine. Dar ei nu au fost etichetați sau evaluați. În schimb, munca lor a fost descrisă cu apreciere. „Oau... acesta este un scor foarte bun. Trebuie să fi muncit foarte mult." Un alt fel de mesaj: *ai perseverat. Ai continuat să încerci până ai rezolvat toate problemele.*

Apoi, cele două grupuri au fost întrebate dacă ar dori să încerce un set de întrebări de matematică și mai dificile. Ghiciți cine a spus *da* și cine a spus *nu*. Dacă ați ghicit că primul grup a spus *nu*, lăudați-vă puțin! Când un copil s-a descurcat bine și i s-a spus că este dotat și talentat, de ce ar risca să-și piardă acest statut încercând ceva mai dificil? Ar putea eșua. S-ar putea dovedi că nu este talentat până la urmă. Este doar obișnuit.

Copiii din al doilea grup, ale căror *eforturi* au fost descrise, au fost entuziasmați să își asume o sarcină mai dificilă.

Ambele grupuri au primit apoi o nouă foaie de întrebări de matematică. Dar, de data aceasta, copiii din primul grup, cei care primiseră laude evaluative, au făcut *mai prost*. Încrederea lor a fost distrusă. În schimb, copiii ale căror eforturi au fost apreciate au făcut mai bine.

Nu este o surpriză faptul că acei copii cărora li s-a spus că sunt inteligenți și talentați deseori se poticnesc când întâlnesc primele lor provocări reale. Atunci când lucrurile sunt ușoare pentru ei, eticheta le este confirmată. Ei sunt cei mai buni și mai talentați. Dar când trebuie să muncească, așa cum va trebui să o facă la un moment dat, credința lor în ei înșiși este zdruncinată. *Poate totuși nu sunt așa de inteligent cum credeam.* Mai bine să rămân în zona de siguranță și să nu-mi dezvălui slăbiciunea.

După cum puteți vedea, lauda este într-adevăr puternică. Folosită în mod greșit, ea poate chiar să descurajeze copiii de la activitățile și comportamentele pe care noi de fapt intenționăm să le încurajăm. Poate că tot fenomenul de „supraapreciere" a copiilor este într-adevăr doar laudă folosită greșit.

Iată cum sună când lăudăm efortul în loc să evaluăm copilul:

În loc de: „Ce băiat inteligent ești!"
Puteți spune: „Ai continuat să lucrezi la acel puzzle până când l-ai rezolvat."

În loc de: „Ești foarte talentat la gimnastică."
Puteți spune: „Te-am văzut urcând pe bârnă din nou și din nou până când ai reușit să mergi pe ea fără să cazi."

În loc de: „Ai făcut o treabă bună cu îmbrăcatul."
Încercați: „Ai tot încercat să închizi acel nasture până când ai reușit să-l bagi în butoniera asta micuță."

Povestea lui Sarah: Cine nu e gata

În fiecare primăvară, la grădinița unde lucrez, sunt obligată să le dau copiilor de cinci ani un test de evaluare. Copiii trebuie să completeze un pachet de 20 de pagini cu activități scrise, pentru a evalua dacă sunt pregătiți pentru grupa mare, de la recunoașterea formei până la puzzle-uri matematice, decupare și trasare. În toți anii în care am făcut asta, nu am reușit niciodată să am mai mult de câțiva copii care să finalizeze întregul pachet, în ciuda eforturilor mele de a da un feedback pozitiv: „Bună treabă." „Te descurci minunat." „Continuă tot așa." „Pur și simplu faceți tot ce puteți."

În acest an, am folosit ceea ce am învățat în sesiunea noastră despre laudă. În locul evaluării, le-am descris efortul: „Văd cât de mult ai lucrat!" „Te-ai concentrat mult timp!" „Se pare că îți folosești cu adevărat din plin puterea minții pentru a rezolva asta."

Credeam că va ajuta puțin, dar am fost uimită că niciun copil nu a mai renunțat. Chiar și atunci când a venit pauza, câțiva au insistat să continue până când au terminat pachetul.

Instrumentul nr. 4. Descrieți progresul



Un avantaj al laudei descriptive este că o puteți folosi chiar și atunci când lucrurile nu merg prea bine, prin sublinierea a ceea ce s-a realizat până acum.

Atunci când un copil face mizerie sau se luptă cu o sarcină, este tentant să subliniem ceea ce face greșit. La urma urmei, asta o să-l ajute să avanseze, nu?

Problema este că, atunci când tu muncești din greu, criticile pot fi descurajante. Pe de altă parte, lauda lipsită de autenticitate („Nu-ți face griji, te descurci *bine*!") poate fi exasperantă („Nu, NU mă descurc bine").

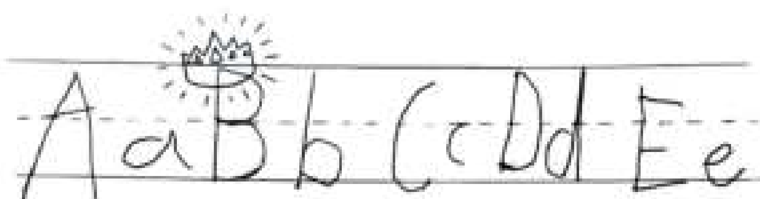
Cu o laudă descriptivă, putem evidenția *progresul* într-un mod care să fie perceput ca autentic și de folos. Deseori, este mai eficient să observăm un lucru pozitiv decât să observăm zece negative.

În loc să subliniați ce este în neregulă...

> „Acest scris de mână este atât de neglijent, încât este aproape imposibil de citit, dragul meu. Arată ca și cum un pui cu picioare murdare de noroi ar fi trecut peste foaia ta. Trebuie măcar să încerci să potrivești literele pe aceeași linie."

... veți avea un copil mai motivat dacă subliniați ceea ce este bine:

> „Ia uită-te la această literă B! Este o adevărată câștigătoare a concursului de frumusețe. Stă atât de politicos pe linie. Nu iese prin podea să îi deranjeze pe vecinii de la parter. Nu zboară prin aer lovindu-se de tavan."



„Ia uită-te la spațiile mari dintre aceste patru cuvinte. Această parte este foarte clară și ușor de citit."

Uneori, trebuie să arătăm ce este în neregulă. Copiii nu observă mereu singuri. Într-un astfel de caz, este important să apreciem *mai întâi* lucrurile pozitive. Dacă doriți ca o critică să fie acceptată cu grație, o regulă bună de urmat este să observați trei lucruri pozitive înainte de a menționa lucrul negativ. Și chiar și atunci este foarte util să vă exprimați critica în termeni pozitivi. Vorbiți despre ceea ce „trebuie făcut", mai degrabă decât despre ceea ce este încă în neregulă.

În loc să criticați o sarcină neterminată...

„Cred că glumești? Așa crezi că ai terminat? Această cameră nu este nici pe departe curată. Există cuburi peste tot pe podea și biroul tău se află sub o grămadă de gunoi!"

... veți avea mai multe șanse să motivați copilul să termine de curățat dacă observați ceea ce a realizat până acum:

„Văd că ai dus hainele murdare în coșul de rufe, ai pus la uscat prosopul umed și văd că există o cărare curată de la ușă până la pat! Așa, tot ce mai are nevoie această cameră, ca să fie gata să primească vizitatori, este ca toate cuburile să fie puse în cutia lor și șervețelele murdare de pe birou să fie aruncate în coșul de gunoi."

În loc să vă concentrați asupra greșelilor...

„Văd că nu ai mai exersat. Cânți o mulțime de note greșite, și ritmul tău este de asemenea greșit. Pătrimile nu sunt la fel ca jumătățile de note!"

... veți da unui copil încrederea de a aborda părțile grele dacă începeți prin a observa ceea ce a realizat până acum:

„Aceste prime două măsuri mă fac să dansez. Am un sentiment plin de viață atunci când aud notele staccato. Îmi pot imagina o mică broscuță sărind. A doua linie are un ritm mai dificil. Hai să lucrăm la ea în continuare."

Povestea lui Toni: Decorare catastrofală

Bunica venise în vizită și adusese un set pentru realizarea unei căsuțe de turtă dulce. Ar fi trebuit să fie o ocazie minunată pentru aceste două generații diferite să se apropie mai mult. Din nefericire, glazura era întărită, iar turta dulce era sfărâmicioasă. Thomas începuse să devină frustrat. Bunica a încercat să-l încurajeze: „Thomas, așa e foarte bine!"

Thomas avea fața înroșită și era furios. „Nu, nu este! Albastrul este întins tot pe-o parte și marginea e distrusă!"

Vedeam cum se apropie catastrofa. El era pe punctul de a răbufni, iar mama mea urma să fie foarte dezamăgită că darul ei nu a fost apreciat.

Am știut ce să spun! „Thomas, văd că ai reușit să faci jumătate din fereastră, chiar dacă glazura este atât de uscată."



Thomas a oftat. „Da, acum mă apuc de cealaltă jumătate."

Uau! Ce intervenție salvatoare, nu-i așa?

Povestea Annei: Cititorul începător

Anton a citit cu voce tare primele sale cuvinte, de fapt, o propoziție întreagă. Eram foarte entuziasmată și pe punctul de a spune: „Ești un mare cititor!", dar m-am abținut și am compus următoarea frază:
— Ai citit fiecare literă și le-ai pus împreună. Ai citit o propoziție întreagă!

Anton a zâmbit.

— Să mai citim una!

V-am convins de ideea că descrierea verbală a ceea ce vedem este mai autentică decât vechiul stil de laudă? Nu este nevoie să fim lipsiți de autenticitate și să-i spunem unui copil că este *minunat*, iar munca lui este *extraordinară* pentru a-i umfla ego-ul. Îi putem oferi însă un feedback descriptiv specific, realist și util.



Câteodată, oglindirea sentimentelor poate fi mai utilă decât lauda.

Uneori, copilul nu este mulțumit de rezultatele muncii sale. Desenul lui reprezentând o bicicletă nu arată ca o bicicletă. Impulsul nostru este acela de a-i oferi cuvinte de încurajare: – Nu, este foarte bun, scumpo. Arată ca o bicicletă. Ai făcut o treabă foarte bună!

Acest tip de răspuns produce adesea furie și plâns:
— Nu, nu este. Mi se pare ORIBIL!

Dar nu vrem să arătăm lipsă de încredere în abilitățile sale.

— O, dragule, o bicicletă este foarte greu de desenat. De ce nu desenezi pur și simplu o minge pentru litera M? Profesorul tău va fi fericit și tot ce trebuie tu să faci este să desenezi un cerc. Poți să faci asta!

Acesta este momentul când trebuie să schimbați foaia și să oglindiți sentimentele. Când copiii sunt nefericiți, nu trebuie să-i copleșim cu laude frenetice. Este mai util să spunem: „Of, *nu* ești mulțumit cu modul în care a ieșit bicicleta. Nu arată ca imaginea pe care o aveai tu în cap. Nu e ușor să desenezi o bicicletă. Este greu să pui pe o bucată de hârtie ceva din viața reală și să faci să arate cum trebuie."

Copilul vostru poate răspunde cu eforturi reînnoite de a desena acea bicicletă infernală. Sau poate decide singur să deseneze în locul ei o minge. În orice caz, sprijinul vostru emoțional l-a ajutat să-și depășească momentul de frustrare și acum poate gândi mai clar.

O altă situație în care primul nostru impuls este de a oferi cuvinte de laudă liniștitoare este atunci când un copil se compară cu colegii săi și se consideră mai slab.

„Toată lumea poate să urce pe barele de cățărat, cu excepția mea! Nu pot trece nici măcar de două. Sunt cel mai prost din întreaga clasă."

„Ethan și Jason pot citi deja cărți lungi, cu capitole. Eu sunt cea mai înceată la citire."

Instinctul nostru este de a sări cu cuvinte de laudă pentru a susține stima de sine periclitată a copilului nostru.

„Oh, nu, scumpo, ești foarte bună la cățărat."

„Ești un cititor foarte bun! Faci o treabă excelentă. Sunt sigur că sunt mulți copii care citesc mai încet decât tine."

Însă acest tip de răspuns, de obicei, nu are efectul dorit. Copiii vor protesta și mai vehement spunând că sunt cu adevărat cei mai proști și cei mai înceți. Când un copil se simte trist, este mai util să-i oglindim sentimentele, în loc să-i oferim o reasigurare lipsită de sens:

> „Este frustrant să vezi alți copii cum trec de toate barele de cățărat când tu încă nu poți să faci asta."
>
> „Sună ca și când te-ai simți descurajată în privința cititului. Este enervant să fii blocată la cărțile cu imagini atunci când tu vrei să citești deja cărți lungi cu capitole."

Dacă credeți că dispoziția este potrivită, puteți încerca să oferiți îndeplinirea unora dintre aceste dorințe în fantezie:

> „Ce frumos ar fi dacă ai putea mânca doar trei stafide magice și... să parcurgi rapid tot terenul de joacă agățat de barele de cățărat, mișcând o mână după alta, fără a obosi!... Să citești o carte lungă cu capitole și să înțelegi și toate cuvintele?"

Dar acesta nu este sfârșitul conversației. Atunci când copilul se simte trist, ideal este să îi conturați o imagine despre sine însuși care să îl motiveze să se străduiască.



Oferiți-i copilului o imagine nouă despre sine însuși.

Este momentul potrivit să-i spuneți copilului o poveste despre el însuși. Și aceasta este o poveste pe care doar voi i-o puteți spune. Voi vă cunoașteți copilul mai bine decât oricine altcineva!

„Sunt destul de sigur că, dacă vrei să dovedești aceste bare de cățărare, o vei face. Când vrei să faci ceva, ești un copil destul de hotărât. Îmi amintesc când aveai doar cinci luni și erai prea mic ca să te târăști. Dar voiai neapărat să ajungi la castronul cu mâncare al câinelui. Ai tot încercat și ai încercat. Trebuia să merg la baie și eu m-am gândit că va fi în regulă dacă să te las singur doar un singur minut. Dar când m-am întors, erai deja acolo, molfăind la boabele lui Rover, câinele nostru. Reușiseși să traversezi toată bucătăria de unul singur. Nimic nu mai era în siguranță acum cu tine!"

„Este foarte ciudat. Fiecare persoană este diferită. Unii copii, ca Ethan, învață să citească cărți lungi, cu capitole, înainte de școală, dar încă nu pot merge pe bicicletă. Și alți copii, ca tine, învață să meargă pe bicicletă, fără roți ajutătoare, când au doar trei ani și încă mai au de lucru până să poată citi o carte cu capitole. Unii copii învață să citească mai repede și alți copii învață să meargă pe bicicletă mai repede, dar toți învață până la urmă să citească și toți învață să meargă și pe bicicletă. Te-am văzut citind cu voce tare cuvinte și propoziții, așa că știu că înveți să citești. Și l-am văzut pe Ethan exersând să își țină echilibrul pe bicicleta lui, așa că știu că și el învață să meargă cu bicicleta. Sper doar să nu începi să citești în timp ce mergi pe bicicletă. Asta ar putea provoca un accident grav!"

O altă modalitate de a-i oferi copilului o imagine nouă despre el însuși este să îi dați ocazii să-și demonstreze competența.

„Rashi, mă poți ajuta cu cheia asta? Se blochează din nou în încuietoare."

„Asher, trebuie să pun cumpărăturile de la alimentară la loc, iar Shiriel are nevoie de cineva care să-i citească din cartea *Lucruri*

care merg. Poți să o ajuți tu? Îi place să o asculte citită de fratele ei mai mare."

S-ar putea să aveți „nevoie" de o grămadă de ajutor în viitorul apropiat cu deschisul capacelor de la borcane, umplerea paharelor cu suc, găsirea ochelarilor, strângerea șuruburilor, prinderea bebelușului în scaunul de mașină, hrănirea animalelor, aranjarea desertului pe platou, împărțirea obiectelor necesare realizării lucrărilor artistice, colecționarea ziarelor, închiderea ușilor și stingerea luminilor. Nu uitați să îi propuneți copilului sau elevului vostru competent să vă dea o mână de ajutor. Apoi, asigurați-vă că apreciați ajutorul printr-o laudă descriptivă.

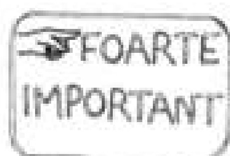
Maria a ridicat mâna în aer.

— Ce părere ai despre a-i spune copilului tău „Sunt mândru de tine"? Nu este și asta o modalitate de a-l face pe copil să se simtă bine cu el însuși?

Iată rezervele mele față de această afirmație. Când un părinte sau un profesor spune: „Sunt mândru de tine", acesta își asumă realizarea copilului ca fiind a lui. Atunci când descrie ceea ce copilul a reușit, copilul primește recunoaștere. Când aveți îndoieli, lăsați copilul să primească recunoaștere.

În loc de „Mergi cu bicicleta fără roți ajutătoare. Sunt foarte mândru de tine!"

Puteți să spuneți „Ai reușit! Ți-ai dat seama cum să îți păstrezi echilibrul pe bicicleta fără roți ajutătoare. Cred că ești destul de mândru de tine!"



Rezistați tentației de a lăuda prin comparație.

Poate fi foarte tentant pentru părinții cu mai mult de un copil să laude prin comparație. Cădem în capcana încercării de a stimula eul „băiatului mare" pe spinarea copilului mai mic. Pare o acțiune inofensivă la prima vedere. La urma urmei, bebelușul nu poate înțelege ceea ce spunem. „Ți-ai pus pantofii singur. Fratele tău mai mic nu poate face

asta. El este doar un bebeluș." „Tu mănânci așa de frumos. Bebelușul face mare mizerie."

Uneori vrem să oferim un mic impuls prin compararea favorabilă a unui copil cu copiii din jurul său.

„Poți deja să mergi pe bicicletă. Niciunul dintre prietenii tăi nu poate face asta." „Ești cel mai bun la citit din clasă. Nu mulți copii de cinci ani pot citi o carte lungă, cu capitole!"

Deci, ce e în neregulă cu asta? Părinți și profesori mândri, copii fericiți, nu? Problema este că noi nu ne dorim să transmitem copilului sentimentul că mândria noastră, cu privire la succesul lui, este condiționată de eșecurile altora. Nu vrem să se simtă amenințat de realizările fratelui său mai mic, care crește rapid, sau de triumfurile colegilor săi.

În schimb, puteți să folosiți în continuare tot **descrierea acțiunilor lui, a eforturilor lui, a progresului lui și a efectelor pe care el le are asupra celorlalți**:

> „Ți-ai pus pantofii singur. Cred că știu cine va învăța bebelușul să-și lege pantofii când va crește puțin mai mare." (Acum se poate vedea pe sine însuși ca un profesor al fratelui său mai mic, în loc de rival).
>
> „Îți mulțumesc că ai pus vasele în chiuvetă. Îmi place să am un partener la strâns masa."
>
> „Ai reușit! Ți-ai dat seama cum să îți ții echilibrul pe bicicletă fără roți ajutătoare. E ceva foarte complicat."
>
> „Ai terminat toată cartea. Ți-a plăcut partea aceea amuzantă în care broasca și mormolocii au ascuns biscuiții?"

În vremuri disperate, trebuie să fii un ninja al laudei. În această poveste, Michael folosește toate instrumentele din capitol (și câteva din alte capitole).

Povestea lui Michael: Preșcolar pe gheață

Jamie era foarte entuziasmat de prima noastră excursie la patinoar. Pe drum, în mașină, mi-a spus că știa sigur că va fi bun la patinat. Era

atât de încrezător, încât mi-am dat seama că urma să aibă o cădere... și la propriu, și la figurat. A început cu un mers tremurat și căzături o dată la fiecare zece secunde și, pe la jumătatea drumului în jurul patinoarului, a declarat că nu va mai patina niciodată și a vrut să plece.

Eram bucuros că aveam instrumentele mele de părinte. În primul rând, i-am oglindit sentimentele. „Este frustrant să înveți ceva nou, în special când e vorba să îți ții echilibrul pe ceva atât de alunecos. Nu e ușor. De fapt, este foarte dificil! Nu e prea plăcut să cazi pe gheața asta tare."

Nu am comentat când a vrut să ia o pauză. Nu am insistat să mai încerce. I-am sugerat să luăm o gustare pentru a ne recăpăta puterile înainte de a mai încerca o dată.

După gustare, încă nu era prea convins că ar vrea să se întoarcă pe patinoar, așa că l-am întrebat dacă ar fi dispus să încerce din nou împreună cu mine timp de trei sau cinci minute. (Opțiuni!) El a fost de acord cu trei minute. Când ne-am întors, i-am oferit o laudă descriptivă, spunându-i că am observat că își folosește brațele pentru a se echilibra, și i-am subliniat cât de mult a progresat de la ultima noastră rundă.

Când a ajuns iar să fie frustrat, i-am arătat cum să își exprime sentimentele pe gheață, făcând mișcări de „patinaj furios". Am reușit să facem trei sau patru ture complete în jurul patinoarului și, la sfârșit de tot, mi-a dat drumul la mână și a reușit să se întoarcă la poartă de unul singur, fără să cadă.

Au fost atât de multe momente în care lucrurile se înrăutățeau și ar fi putut să se transforme într-un dezastru, dar toate elementele despre care am vorbit la atelier m-au ajutat să-l mențin pe linia de plutire. Era foarte mândru de progresele pe care le-a făcut. M-a înduioșat!

Dacă în continuare mai aveți îndoieli cu privire la lauda care evaluează *versus* lauda care descrie, încercați-o pe voi înșivă. Iată scenariul: partenera voastră sosește acasă de la serviciu și observă că ați făcut curat în bucătărie, le-ați făcut baie băieților, i-ați îmbrăcat în pijamale și ați pregătit o masă caldă pentru familie. Utilizând limbajul pe care îl folosim foarte des cu copiii noștri, partenera voastră ar spune cu

entuziasm: „Oau, ești un soț bun! Ce căsătorie perfectă am. Bună treabă, dragule. Sunt mândră de tine!"

V-ați simți tratat de sus? V-ați simți puțin ofensat de presupunerea că ați avea nevoie de aprobarea partenerului? V-ați întreba: *și ce, dacă sunt obosit și comand pizza, asta mă face un soț rău*? V-ați gândi: *poate* că ar trebui *să am grijă să nu mai cresc așa așteptările*! V-ați întreba de ce partenerul vostru este mândru, când voi sunteți cel care a făcut toată munca?

Bine, să încercăm și altfel.

Partenera voastră se întoarce acasă în aceeași situație și spune: „Oau, ai pregătit deja copiii pentru culcare, și ai curățat mizeria uriașă pe care am lăsat-o de dimineață în bucătărie, și ai pregătit cina pentru noi toți, după ce ai fost toată ziua la muncă! Stai jos, dragule. Lasă-mă să-ți aduc ceva bun de băut."

Acum ai putea să te gândești: *hei, chiar a meritat să fac tot efortul ăsta. Partenera mea apreciază ceea ce fac. Poate chiar voi mai face toate astea și altădată.*

Lăudând descriptiv – privind, ascultând și observând –, ținem o oglindă în fața copiilor noștri pentru a le arăta punctele lor forte. Acesta este modul în care copiii își formează imaginea de sine. Acestea sunt mult mai mult decât niște momente drăguțe disparate. Astfel, creăm o rezervă de amintiri care nu le pot fi luate.



„Băiat bun" poate fi anulat a doua zi de „băiat rău". „Ești o fată inteligentă", de „Ce lucru stupid ai făcut!" „Atent", de „neglijent"... și așa mai departe.

Dar nu poți să-i mai iei înapoi amintirea momentului când a curățat de zăpadă toată aleea din fața casei, deși brațele îi erau obosite și degetele de la picioare, înghețate.

Sau momentul în care a făcut bebelușul să râdă cu fețele lui caraghioase când bona nu putea să îl mai oprească din plâns, sau când a găsit ochelarii de citit ai mamei, sau momentul când și-a dat seama cum să facă alarma de pe telefonul mobil să se oprească atunci când nimeni altcineva nu reușea să facă asta.

Acestea sunt lucrurile pe care se poate baza pentru a-i da încredere mai târziu, în fața adversității și a descurajării. În trecut, a făcut ceva de care el însuși a fost mândru și are, ca urmare, puterea să o facă din nou.

ÎN LOC DE...



DESCRIEȚI CEEA CE VEDEȚI



ÎN LOC DE...



DESCRIEȚI EFECTUL ASUPRA CELORLALȚI



ÎN LOC DE...



DESCRIEȚI EFORTUL



ÎN LOC DE...



DESCRIEȚI PROGRESUL



REZUMAT
Instrumente pentru laudă și pentru apreciere

1. Descrieți ceea ce vedeți

„Văd linii verzi care se întind în sus și în jos pe pagină. Și uite cum leagă toate aceste forme roșii!"

2. Descrieți efectul asupra altora

„Bebelușul este încântat atunci când faci aceste sunete amuzante. Văd un zâmbet larg pe fața lui."

3. Descrieți efortul

„Ai tot încercat să închizi acel nasture până când ai reușit să-l bagi în butoniera asta micuță."

4. Descrieți progresul

„Ai citit fiecare literă și le-ai pus împreună. Ai citit o propoziție întreagă!"



- **Gândiți-vă să puneți întrebări sau să începeți o conversație în loc să lăudați.**
- **Câteodată, oglindirea sentimentelor poate fi mai utilă decât lauda.**
- **Oferiți-i copilului o imagine nouă despre sine însuși.**
- **Rezistați tentației de a lăuda prin comparație.**

CAPITOLUL 5
Instrumente pentru copiii care sunt diferiți... Vor funcționa și pentru copilul meu?

Modificări pentru copiii cu autism și cu probleme senzoriale

Julie

Acest capitol este pentru aceia dintre voi care se gândesc: „Toate astea sună foarte frumos, dar nu l-ați cunoscut pe copilul *meu*. Acest lucru nu va funcționa niciodată cu *el*!"

Unii dintre voi au copii care sunt deosebit de sensibili, iritabili sau cu o voință deosebit de puternică. Alții au copii care au fost diagnosticați cu o tulburare de tipul autismului sau cu tulburări de procesare senzorială. Mulți dintre acești copii au reacții exagerate la experiențe obișnuite, de zi cu zi – la ticăitul unui ceas, la lumina fluorescentă, la cusăturile de la șosete, la ciocnitul cu un alt copil. Alții răspund mai greu la stimuli, de exemplu, un copil care nu pare să simtă durerea. Uneori, acești copii vorbesc prea tare, îmbrățișează prea strâns alți copii sau par să nu aibă vreun interes să interacționeze cu alți oameni. S-ar putea să insiste să vorbească despre un singur subiect și atât – orarul trenurilor sau hărți. Ar putea să se simtă distruși dacă rutina lor zilnică rigidă nu este urmată cu precizie. Mulți au mari dificultăți în acceptarea schimbărilor și nu pot suporta să fie grăbiți când trec de la o activitate la alta. Oricât de mult încercăm să le reducem suferința, nu putem crea o lume confortabilă pentru ei.



Dacă nu aveți un copil care este construit în mod diferit, este posibil să fiți tentat să săriți complet acest capitol. Dar dacă aveți un moment liber, puteți descoperi că instrumentele din acest capitol vă vor ajuta cu unele dintre provocările care încă persistă după ce ați trecut prin capitolele anterioare.

Obișnuiam să citesc despre lucrurile la care te poți aștepta după nașterea primului copil. Cărțile mă asigurau că bebelușii diferă mult în viteza cu care se dezvoltă. Ca urmare, nu m-am îngrijorat că ceilalți copii din grupul meu de mămici se târau și se ridicau în picioare, în timp ce tot ce putea să facă Asher era să stea în fund. La examenul său medical de un an, pediatrul lui Asher m-a întrebat dacă mă îngrijorează felul în care progresează. Îmi amintesc spunându-i doctorului că dacă *el* nu era îngrijorat, nici eu nu eram. Două luni mai târziu, medicul pediatru mi-a sugerat să văd un specialist și mi s-a spus că bebelușul meu avea o „foarte mare întârziere din punctul de vedere al dezvoltării". Abia atunci am observat decalajul – ceilalți bebeluși din grupul nostru s-au transformat în copii mici împiedicându-se de Asher, în timp ce se străduiau să meargă prin cameră, în timp ce Asher se făcea mic de teamă, pentru că tot ce putea el să facă era să se răsucească din poziție șezută. Încă îmi amintesc ce jignită am fost când o altă mamă mi-a sugerat că îl cocoloșesc prea mult pe fiul meu, ca și cum ar fi fost cumva vina mea că nu era capabil încă să se deplaseze singur. În spatele mâniei mele era teama că ar putea avea dreptate.

Și nu numai dezvoltarea lui fizică era diferită. Am început să observ că și sistemul său senzorial era diferit. Ca bebeluș, Asher nu putea tolera să îi fie atinse picioarele și s-a opus la a fi ținut în poziție ortostatică. Acest lucru, în mod evident, nu era de bun augur pentru a învăța mersul în două picioare, care ar fi presupus ca tălpile sale să atingă podeaua. În sesiunile lui de fizioterapie am învățat o tehnică de mângâiat care urmărea să-l desensibilizeze față de atingere. Trebuia să-i mângâi brațele, picioarele și spatele la fiecare două ore cât timp era treaz. Inclusiv faptul că acest program mi se părea imposibil de urmat a contribuit la creșterea sentimentului meu, deja existent, de vinovăție.

Când al doilea copil al meu, Rashi, arăta „diferit" și el, mi-am spus că nu este mare lucru – pot să mă descurc cu asta. Nu m-am mai deranjat

să recitesc cărțile despre lucrurile la care să te aștepți de la bebeluși, ci l-am dus direct la specialiștii din domeniul dezvoltării copilului. M-am gândit că va fi mai ușor să mă deplasez pe acest *montagne russe* emoțional fiind a doua oară, dar m-am trezit din nou pe un teritoriu necunoscut și înfricoșător. Rashi era diferit de Asher în multe privințe. Asher fusese un copil lipsit de energie, dar Rashi era rigid. Asher plângea atunci când picioarele sau tălpile lui erau atinse; Rashi nu plângea nici când i se făcea vaccin în coapsă. Dacă îl luam pe Asher într-un loc cu o mulțime de atracții, sunete și oameni noi, el devenea agitat și plângea; Rashi pur și simplu făcea pe surdul și adormea oriunde era. O perioadă, le-am planificat întâlniri unuia după altul la terapeutul de fizioterapie pediatrică.

Până să apară și cel de-al treilea copil al meu, ajunsesem la concluzia că este o procedură standard pentru mine să-mi duc fiecare copil să fie verificat de specialiști în dezvoltarea copiilor. Am fost șocată să aflu că Shiriel se dezvoltă conform standardului. Când era mică, era geloasă că fratele ei mai mare mergea la „TO" (terapie ocupațională) și se întreba când ar putea să fie și rândul ei.

De când copiii mei erau mici, am condus atelierele „Cum să le vorbim...". Chiar dacă Asher avea o tulburare de procesare senzorială (TPS) și Rashi a fost diagnosticat în cele din urmă cu sindromul Asperger (acum cunoscut ca tulburare de spectru autist), abilitățile pe care le predam la atelier erau la fel de utile în creșterea celor doi băieți ai mei cum erau și pentru părinții care creșteau copii fără o tulburare de spectru autist. De-a lungul anilor, am relaționat cu alți părinți ai copiilor cu TPS și cu autism și am condus ateliere speciale pentru părinți și pentru profesioniști care trăiesc sau lucrează cu copii cu nevoi speciale.

Ce am învățat, atât din povestirile participanților, cât și din experiența mea, este că principiile de bază ale abordării „Cum să le vorbim..." se aplică și dacă copiii „se dezvoltă în mod tipic", și dacă sunt diferiți în modul lor specific și unic. Toți copiii își doresc să simtă o conexiune reală, își doresc să fie înțeleși, își doresc să aibă un cuvânt de spus în ceea ce fac și despre modul în care fac. Provocarea pentru aceia dintre noi care avem copii diferiți este să ne dăm seama cum să realizăm

toate aceste scopuri nobile fără să ne cufundăm în frustrare sau fără să-i învinovățim pe copiii noștri când sunt... ei bine... diferiți.

Imaginați-vă că sunteți singuri acasă, citiți o carte fascinantă și vă bucurați de o ceașcă de ceai, când, dintr-odată, un vecin pe care nu îl cunoașteți prea bine intră fără să bată. Vine și se așază prea aproape de voi, se uită fix în ochii voștri și vorbește foarte tare despre ceva irelevant în timp ce vă scutură scaunul. „Bună! Ce mai faci? Ce citești? Vrei să joci cărți? Poți să-mi faci un sendviș? *Te rog*?"

Cum v-ați simți? Puțin speriat, poate? *Cum a intrat*? Ați fi iritat de această întrerupere? Ați fi încurcat de întrebări? Deranjat de vocea prea înaltă? Ați vrea să scăpați de acest vecin? Nu prea cred că ar fi mari șanse să vă apucați în acel moment să pregătiți împreună un sendviș cu brânză la grătar.

Acest exercițiu mă ajută să mă refer la unele dintre aspectele care fac ca viața de zi cu zi să fie o provocare foarte mare pentru copiii cu tulburări din spectrul autist. Copiii ale căror trupuri nu procesează experiențele senzoriale, cum ar fi sunetul, lumina, mișcarea, atingerea sau gustul, în mod tipic, pot fi copleșiți de oricare din sau de toate acestea. Uneori, chiar interacțiunile cu propriii lor părinți pot fi simțite ca o agresiune asupra simțurilor lor. Nu e de mirare că le este atât de greu să se simtă apropiați și în largul lor cu alți oameni. Ar prefera să găsească un loc pentru a se ascunde de toate intruziunile senzoriale!

Acest lucru nu înseamnă că nu pot dezvolta legături puternice cu alți oameni, dar probabil că va trebui să muncească mult pentru ele.

Într-adevăr, poate părea o sarcină imposibilă, mai ales pentru un copil care pare să se afle în propria sa lume și care ar vrea să rămână acolo singur, *mulțumesc, foarte frumos*! Este tentant să încerci să-l scoți pe acest copil din lumea lui și să îl arunci în a noastră. La urma urmei, va trebui să învețe cum să se înțeleagă cu oamenii în această lume în care ceilalți *chiar* vorbesc cu voci mai puternice decât o șoaptă sau se ciocnesc accidental unul de celălalt; în care copiii strigă și aleargă peste tot la locul de joacă; și supermarketurile au iluminare fluorescentă puternică și coridoare aglomerate între rafturile pline.

Problema este că lumea noastră pare *greșită* pentru el – prea zgomotoasă sau prea liniștită, prea multă atingere sau prea puțină, prea multe lucruri de privit și prea obositoare – pentru a putea să fie înțeleasă cu totul. Înainte de a putea spera să oglindim sentimentele, să obținem cooperarea lui sau să rezolvăm problemele pe care le avem, trebuie să reușim să ne conectăm cu el.

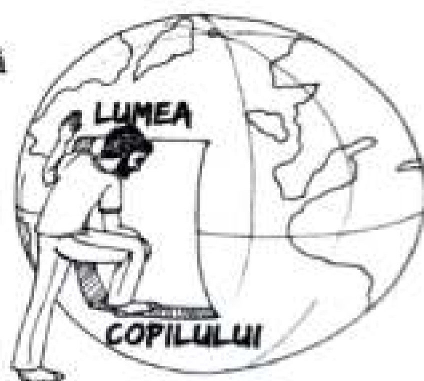
Instrumentul nr. 1. Intrați alături de ei în lumea lor



Data viitoare când copilul vostru pare să se afle în lumea lui proprie, neinteresat să relaționeze cu voi sau cu oricine altcineva, și voi aveți ceva energie în plus pe care puteți să o investiți în asta, încercați să vă așezați pe podea (sau oriunde se întâmplă să fie copilul vostru în acel moment) și să intrați în lumea lui alături de el.

De exemplu:

Dacă Angela este culcată pe podea într-o cameră liniștită, uitându-se cum degetele ei fac umbre pe perete, în loc să spuneți „Angela, vino aici! Îți voi citi o carte!", încercați să coborâți la nivelul la care stă ea și să adăugați propriile voastre umbre ale degetelor pe perete.



Dacă lui Peter îi place să vorbească despre orarul trenurilor, vorbiți cu el despre orarul trenurilor.

Dacă Evan își lovește în mod repetat sabia laser de podea, luați și voi o lingură de lemn și loviți împreună cu el în podea.

Dacă copilul vostru preferă de obicei să fie singur, este posibil ca voi să fi suferit din cauza respingerii deja de atâtea ori, încât să vă fie greu să

credeți că veți avea succes de data aceasta. Participanții din grupurile mele păreau sceptici la aceste sugestii, dar au fost dispuși să le încerce. Iată câteva dintre poveștile lor:

Cu capul în cort



Aiden și-ar petrece tot timpul stând în cortul lui și jucându-se pe iPad, dacă l-am lăsa. Intră acolo și este în mica sa lume proprie. Nu s-ar uita la mine, nu ar vorbi cu mine, nu mi-ar răspunde la întrebări și, cu siguranță, nu s-ar juca cu mine orice aș face. În ultima săptămână, când a intrat din nou în cort, m-am dus foarte, foarte încet și am bătut ușor în pânza cortului. Este doar o țesătură, așa că bătaia mea abia s-a auzit. Am spus foarte încetișor: „Vreau să mă uit la tine cum te joci." M-am așezat apoi pur și simplu în fața cortului și am privit o vreme.

L-am întrebat „Ce joc te joci?" Și el mi-a răspuns – ceea ce este surprinzător! Se juca Bubble. Am spus „Oh, pot să văd?" Este un cort foarte micuț de o singură persoană, dar m-a lăsat să-mi bag capul înăuntru.

Am întrebat dacă aș putea să joc și eu și, la început, a dat din cap că nu, dar apoi mi-a spus că îmi va arăta cum. Am ajuns să ne trecem iPad-ul de la unul la altul și să jucăm acest joc video cu bule. Este prima dată când a făcut așa ceva. Întotdeauna am crezut că nu dorește să fie nimeni lângă el, dar acum cred că am încercat să-l forțăm prea tare să facă ceea ce vrem noi, fără a face uneori și așa cum îi place lui.

Conexiuni feroviare

Henry este foarte logic. El nu reacționează la inepții sau la ficțiune. Își petrece mult timp jucându-se singur cu setul de trenuri și nu-i place să fie întrerupt.

Ieri, când s-a dus la masa cu trenuri, m-am așezat lângă el și am luat unul dintre trenuri în mână. El a spus:
— Mamă!

Eu am spus:
— Vreau să fiu trenul ăsta!
— Nu, nu poți fi trenul ăla! Nu e trenul tău.

Așa că am luat una dintre chitarele lui de jucărie și am spus:
— Este acesta un tren?
— Acesta nu este un tren!
— Ei bine, ce se face cu lucrul ăsta atunci?
— Cânți la el!
— Cu mâinile sau cu degetele de la picioare, sau cu genunchii, sau cu nasul?

I s-a părut foarte hilar.
— Spune-o din nou! Spune-o din nou!

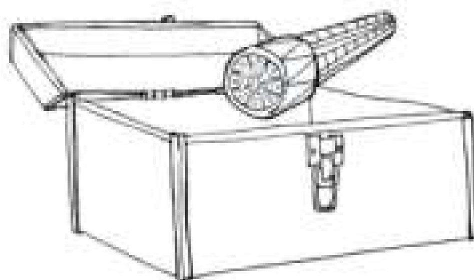
Am început să cânt la chitară cu mâinile și cu degetele de la picioare, cu genunchii și cu nasul, și apoi a încercat și el să o facă. Și i-a *plăcut* la nebunie! În mod normal, ar fi petrecut tot acest timp singur.

Jocul de-a copilul peșterilor

Peter învăța despre peșteri la grădiniță și a devenit obsedat de acest subiect. Poate fi destul de obositor să vorbești despre peșteri tot timpul, așa că încerc mereu să schimb subiectul și să-l fac să fie interesat și de altceva. Dar în această săptămână am încercat „să intru în lumea lui alături de el" sau, în acest caz, în peștera lui.

Am discutat despre noul său cuvânt preferat (speologie!), despre lanternele speciale pe care le poartă exploratorii peșterilor și despre cum trebuie ei uneori să se strecoare prin mici fisuri în pământ pentru a explora o peșteră. Am sugerat să construim o peșteră în sufrageria noastră cu pernele de la canapea. La început, a fost dezamăgit de faptul că nu am putea merge într-o peșteră reală, dar apoi s-a entuziasmat de acest proiect. Am acoperit pernele cu pături pentru a face întuneric și apoi ne-am strecurat înăuntru. Ne-am distrat de minune împreună și el a fost cu adevărat fericit după aceea.

Instrumentul nr. 2. Oferiți-vă timp pentru a vă imagina ce experimentează copilul vostru



Atunci când un copil este dificil, impulsul nostru este să ne concentrăm asupra a ceea ce dorim noi ca el să facă. Trebuie să-și pună șosetele, să ia micul dejun, să facă baie, să înceapă terapia. Nu ne oprim să ne gândim la ce simte el. Și chiar dacă încercăm să ne oprim, poate fi greu să îți dai seama care, naiba, sunt acele lucruri pe care le simte el. Copiii cu tulburări din spectrul autist pot insista să mențină rutine și obiceiuri într-un mod care ne lasă complet uimiți. Noi, adulții, nu ne simțim distruși atunci când o întâlnire este reprogramată. Nu refuzăm să purtăm șosete dacă perechea noastră favorită este la spălat.

Când comportamentul fiului meu este șocant, mă ajută să încerc să mă imaginez într-o situație care mi-ar aduce aceleași emoții pe care le simte el.

Iată un exemplu. Fiul meu a refuzat să înceapă fizioterapia până când nu am așezat scaunele din sala de așteptare după același model alternativ – roșu, galben, roșu, galben. Niciun fel de logică nu l-ar fi putut convinge să lase scaunele așa cum erau.

Care era marea problemă? Pot oare să-mi imaginez o situație în care și eu aș fi deranjată de aranjarea scaunelor? Dacă eu aș conduce un atelier pentru părinți și când aș ajunge în sală aș descoperi că scaunele sunt așezate în rânduri, în loc de configurația circulară obișnuită? Aș insista ca ele să fie rearanjate în forma „potrivită"? Cu siguranță aș insista! Dacă acela care este responsabil de aranjarea sălii mi-ar explica faptul că nu este „mare lucru" și că ar trebui „să fiu mai flexibilă", m-ar ajuta asta? Nu, deloc!

Nu susțin că aranjamentul scaunelor din sala de așteptare era la fel de important pentru fizioterapia fiului meu cum era aranjamentul scaunelor pentru atelierul meu. Dar amândoi aveam sentimente *similare* pentru că lucrurile nu erau cum trebuiau să fie și amândoi am fi fost la fel de supărați dacă nu am fi reușit să facem în așa fel ca lucrurile să fie din nou cum trebuie.

Ceea ce am vrea amândoi să auzim este: „Oh, nu îți place că scaunele sunt așezate în acest fel. Sunt aranjate complet greșit." Și apoi, desigur, amândoi am vrea să rearanjăm scaunele în modul corect!

Înțelegând cum se simte fiul meu, mi-am propus să ajungem cu câteva minute mai devreme ca să putem așeza scaunele „corect". Cu toate acestea, în mod inevitabil, zona de așteptare avea uneori un scaun lipsă sau oameni care stăteau pe scaune și nu reușeam să le rearanjăm și pe acestea. Cu toate că eram tentată să îi țin o predică (*Serios? Ai de gând să plângi pentru că există un scaun galben* în plus? *Scumpule, nu poți avea întotdeauna toate lucrurile exact așa cum le vrei tu*!), știam că asta doar ar înrăutăți lucrurile. Din nou, m-am imaginat pe mine într-o situație similară. Să ne imaginăm ce s-ar întâmpla dacă scaunele de la atelier ar fi fost înșurubate de podea în rânduri? Ce m-ar ajuta să mă descurc în această situație incomodă?

Iată ce i-am spus lui Asher:
— Oh, nu! Vrei un scaun roșu chiar aici. E frustrant.

Asher a repetat:
— *Fustant*!
— Ai vrea să avem un scaun roșu pe care să-l punem aici.

El a răspuns:
— Punem aici.

Am spus:
— Hmmm.

Și el a spus:
— Hmmm!

Și apoi m-a luat de mână și am intrat la terapie.

Nu trebuie să alergi prin toată clădirea în căutarea unui scaun roșu sau să o rogi pe mama care alăptează sau pe doamna în vârstă să se ridice ca să-i poți muta scaunul. A-i oferi copilului experiența puterii de a-și gestiona frustrarea cu ajutorul empatiei și al sprijinului tău este un lucru valoros. *Când demonstrăm generozitate a spiritului prin oglindirea sentimentelor, îi ajutăm pe copiii noștri să devină mai rezistenți* și le creștem capacitatea de a face față problemelor și obstacolelor care sunt inevitabile pe drumul vieții.

Iarba aspră

Sâmbăta trecută a fost o zi călduroasă – vreme de șort și de tricou, în sfârșit, după iarna noastră cea brutală! L-am dus pe Ivan în parc. Ne-am așezat pe iarbă să mâncăm o gustare, dar el nu părea să poată să stea pe loc. A continuat să sară și să alerge în jurul meu în cercuri. I-am spus că trebuie să stea jos în timp ce mănâncă, dar el a strigat „Nu!"

Nu era ceva obișnuit pentru el. Mă întrebam ce se întâmplă. Oare a căpătat brusc o tulburare de deficit de atenție? Am încercat să-mi imaginez cum s-ar putea simți și atunci mi-am dat seama că probabil iarba îl deranja la picioarele dezgolite. Poate că iarba îl gâdila sau poate că o simțea aspră ca pe un șmirghel. I-am spus: „Nu îți place să stai pe iarbă!" El a spus „Nu!" Mi-am așezat puloverul întins ca să stea pe el. Deodată a fost fericit să stea jos și să mănânce restul gustărilor. Senzația de atingere a ierbii pe picioarele lui era prea mult ca el să o poată suporta. Îmi amintesc că m-am gândit: „Oau, oamenii sunt diferiți în moduri în care nici nu știam că pot fi diferiți."

Cusături în șosete

Jack are o mulțime de șosete în sertar, dar există doar trei perechi care îi plac. Când trebuie să-l duc la școală dimineața, este întotdeauna o luptă crâncenă dacă niciuna dintre perechile lui favorite nu este curată. În trecut, spuneam întotdeauna lucruri precum „Nu mai face așa de mult tărăboi pentru o pereche de șosete" și „Nu este nimic în neregulă cu celelalte perechi de șosete." Câteodată m-am gândit că face scandal așa mare pentru că, de fapt, nu vrea să meargă la școală. Nu aveam de gând să tolerez așa ceva!

Când mi-ai spus despre cât de sensibile erau picioarele fiului tău când era mai mic, m-am întrebat dacă nu cumva și fiul meu *poate* să simtă o diferență între aceste trei perechi de șosete și toate celelalte. Am cumpărat un alt set de șosete la fel cu cele preferate și știi ce? Nu am avut nici măcar o singură ceartă despre șosete toată săptămâna. Adică, de fapt, până când a venit într-o zi bona și a insistat să poarte una dintre perechile care nu îi plac. Am izbucnit la ea: „Jack poate simți diferența dintre aceste șosete și cele care îi plac! Trebuie să îl asculți când îți spune asta!" Apoi mi-am dat seama că m-am înfuriat pe ea pentru același lucru pe care eu îl făcusem luni întregi. A trebuit să-i cer scuze. Oricum, acum știu, fiul meu simte ceea ce simte... dar sigur nu moștenește picioarele astea așa sensibile de la mine!

Povestea lui Julie: Fotbal vara

L-am înscris pe Asher într-o tabără de fotbal de o săptămână și s-a dovedit a fi una dintre cele mai fierbinți săptămâni ale verii. Temperatura urma să atingă 32 de grade. Asher a refuzat întotdeauna să poarte pantaloni scurți. Nu poate suporta să simtă aerul pe picioare și insistă întotdeauna să poarte pantaloni din material gros. Deci, desigur, și-a purtat pantalonii și în tabăra de fotbal.

Am prevăzut că vor apărea probleme. Femeia responsabilă cu supravegherea copiilor avea să insiste ca el să poarte pantaloni scurți, ceea ce ar fi rezonabil dacă Asher nu ar avea picioarele atât de sensibile. Așa că l-am învățat să spună: „Am hipersensibilitate la nivelul extremităților inferioare."

Ei bine, când i-a spus asta, ea a fost șocată. Și l-a lăsat să participe fără niciun protest. M-am simțit bine dându-i putere lui Asher. Acum putea el însuși să le spună și altor oameni cum se simte, în loc să aibă nevoie de mama lui care să intermedieze lucruri pentru el și să-l protejeze. Și acestea erau cuvinte destul de mari pentru un copil mic!

Lipit de gumă

Evan, fiul meu de șase ani, este foarte sensibil. Aceasta este un amestec de binecuvântare și blestem! Acum câteva săptămâni, a avut o

experiență neplăcută în timpul prânzului de la școală. Unul dintre copiii de la masa lui a avut un pachet de gumă foarte mentolată și a împărțit-o cu ceilalți copii. Mirosul i-a produs lui Evan o asemenea stare de greață, încât nu a mai putut să mănânce. După aceea, i se făcea greață ori de câte ori vedea pe cineva care mesteca gumă. Chiar și dacă doar vedea gura mișcându-se *ca și cum* ar fi mestecat gumă, își imagina mirosul și nu mai putea să mănânce.

Săptămâna trecută s-a agravat. Lua câteva îmbucături și apoi renunța pentru că se *gândea* la gumă. Am încercat să-i spun pur și simplu să nu se mai gândească la asta, dar acest lucru l-a făcut să plângă. Am început să mă interesez de psihiatri pentru copii.

După atelierul de săptămâna trecută, am petrecut ceva timp încercând să înțeleg experiența lui Evan. Nu e chiar așa ciudat dacă te gândești cu adevărat la asta. Toți suntem învățați să nu discutăm anumite subiecte la masă când mâncăm. De ce? Deoarece chiar și gândul la ceva dezgustător, cum ar fi vărsăturile sau fecalele, ne poate face să ne pierdem apetitul. (Din anumite motive, cumnatul meu nu se descurcă prea bine cu acest concept. Lucrează într-un spital și este vestit pentru că vorbește despre detaliile scârboase ale slujbei sale în timp ce mâncăm.)

Am început să scriu o listă de idei care să-l ajute pe Evan. Ar putea înlocui gândul la gumă cu un gând diferit? Ar putea să-l înlocuiască cu un miros diferit? Poate că ar putea să testeze diferite mirodenii și să găsească una care îi place. Apoi, dacă totuși ar începe să se gândească la gumă, ar putea să miroasă puțină scorțișoară sau oregano.

La cină în acea seară, s-a întâmplat din nou. Evan nu putea să mănânce și plângea. I-am spus:

— Of, mirosul acelei gume mentolate este atât de dezgustător pentru tine, încât numai gândul la ea te face să-ți pierzi pofta de mâncare. Asta este o problemă dificilă. Nu este ușor să mănânci când ai acest gând în minte. Și este foarte greu să-ți controlezi gândurile. Chiar și adulții au multe probleme când trebuie să facă asta.

S-a uitat la mine cu ușurare și mi-a spus:
— Da.

S-a îndepărtat de masă, apoi s-a întors chiar când terminam de mâncat, a mai luat câteva îmbucături și a plecat din nou. La următoarele câteva mese am urmat același scenariu. Până la sfârșitul săptămânii a revenit la mâncatul normal. Doar faptul că știa că eu înțeleg prin ce trece l-a eliberat de multă tensiune. Nici măcar nu am apucat să-mi încerc vreuna dintre celelalte idei ale mele.

Instrumentul nr. 3. Exprimați în cuvinte ceea ce vor să spună copiii



Poate fi greu să-ți dai seama ce vor să spună copiii mici, fie ei diferiți, fie nu. Poate pentru că încă nu s-a maturizat conexiunea creier-gură. („Uau. Uau!") Sau limba și buzele lor nu sunt coordonate încă. („Ute, un elefat.") Sau pur și simplu pentru că nu au încă vocabularul necesar pentru a se exprima clar. („Vreau ata!" „Ce anume vrei tu, scumpo?" „Vreau ata! Ata! ATA!")

Chiar și atunci când ne *putem* da seama ce încearcă ei să spună, s-ar putea să nu dorim să le dăm ceea ce doresc. Poate fi tentant să îi ignorăm sau să acționăm ca și cum nu înțelegem ce vor.

Cum să răspundem în aceste situații? Să facem un experiment mintal.

Imaginați-vă că învățați o limbă numită Kwarben, cu o pronunție dificilă și cu o gramatică complicată și sunteți absolut dependent de oamenii care vorbesc doar această limbă. Vă este foarte foame. Încercați din răsputeri să cereți ouă omletă – kwazikrai –, dar singurul răspuns pe care îl primiți este:

— F'wij troyk thwarpel, brigahzee par klafik (adică „Nu vă înțeleg, vorbiți mai clar“).

Simțindu-vă frustrat, încercați din nou, strigând:
— Kwazikrai!

Gazda voastră răspunde în Kwarben, spunând:
— Nu vă pot auzi când strigați.

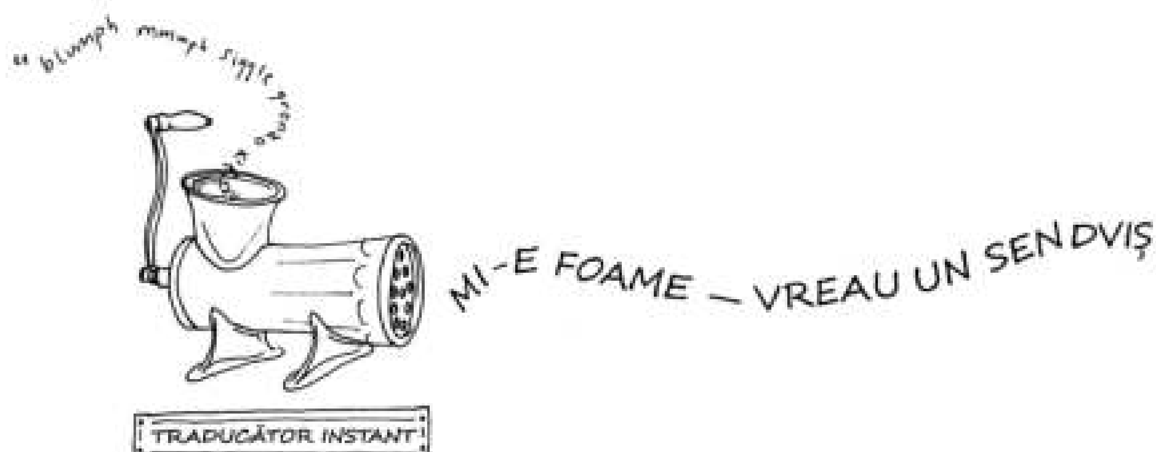
Cât timp va trece până când renunțați, sau plângeți, sau aruncați cu un pantof în gazda voastră?

Chiar dacă gazda mea nu poate înțelege exact ceea ce vreau, m-aș simți mai bine dacă ar spune:
— Vrei *ceva*! Ai nevoie de acest lucru acum repede!

Ah, am comunicat cel puțin o parte din mesajul meu. Se prinde! Voi continua să încerc.

Ca și noi, copiii care au dificultăți de comunicare își doresc totuși să se exprime și să fie înțeleși. Putem să îi ajutăm punând noi în cuvinte ceea ce ei vor să spună, cât de bine putem.

Pentru cei care vorbesc devreme, acest lucru poate însemna să alegem câteva cuvinte pe care le înțelegem („Oh, un elefant! Tu spui un *elefant*!“). Pentru vorbitorii mai avansați, putem să le completăm cuvintele și să le oglindim sentimentele. Când copilul spune „Nu tati pleacă!“, putem spune „Nu vrei ca tata să plece! Îți e dor de tati. Ai vrea ca tata să poată rămâne acasă.“



Părinții și profesorii de la atelierul meu au fost surprinși să descopere faptul că punerea sentimentelor și a dorințelor copiilor în cuvinte este utilă chiar dacă nu le putem da ceea ce vor. Atunci când copiii se simt înțeleși, se simt totodată mai calmi, mai conectați cu noi și mai capabili să tolereze frustrarea.

Captiv în bucătărie

Fiul meu mai mare se juca cu un prieten în curtea din spate. Jacob, care nu vorbește, era cu mine în bucătărie când a observat că fratele său mai mare este afară. A început să lovească ușa și era clar că și el își dorea să iasă afară. În mod normal, mi-ar fi fost frică să oglindesc faptul că dorea să iasă, pentru că știam că nu pot să-l supraveghez afară în acel moment – eram în mijlocul pregătirii cinei. Dar de data aceasta am încercat să pun în cuvinte ceea ce credeam că își dorește.

„Îi vezi pe Andy și pe Max jucându-se afară. Și tu vrei să ieși afară. Aș vrea să te pot scoate afară, dar fac macaroane cu brânză pentru cină. Poți să mă ajuți să pregătesc cina, iar după ce mâncăm, te voi duce eu afară."

Spre uimirea mea, s-a întors în bucătărie și a început să se joace cu vasele și cu tigăile! Întotdeauna am crezut că dacă oglindești ceea ce vrea un copil, trebuie să-i și dai ceea ce vrea sau are să facă o criză. Această întâmplare mi-a deschis ochii cu adevărat.

Repetă după mine

Discursul lui Elliot este încă destul de greu de înțeles. Am avut o mulțime de „conversații" în care el spune ceva incomprehensibil și eu spun: „Ce-ai spus? Mai spune o dată."

El încearcă din nou, și eu tot nu pot înțelege cea mai mare parte. „Spune mai rar, Elliot. Spune mai clar. Nu te pot înțelege."

Așa că, în scurtă vreme, țipă din toți rărunchii.

Am început să încerc să îi spun cuvintele pe care *totuși* le înțeleg repetând tot ce am putut să identific din ce a zis. Deci, dacă el spune,

„murmur murmur MINGE murmur", spun „Ai zis ceva despre o MINGE."

Și el încearcă din nou, și eu prind un alt cuvânt, așa că îl repet și pe acesta: „Oh, ai spus o MINGE VERDE."

Acum, ori de câte ori spune ceva, așteaptă cu răbdare să-i reiau cuvintele.

Dezamăgirea de la cină

Fiul meu, Will, are patru ani și este un copil care țipă. Are adesea o criză atunci când nu-i place ce avem la cină. Seara trecută aveam carne de pui și el a arătat în farfurie și a început să țipe. În mod normal mă înfurii și îi spun să se liniștească. Dar de data asta am spus:
— Oh, *nu*! Ești supărat! Voiai macaroane cu brânză și ai primit pui.
— Macaroane cu brânză!
— Voiai *cu adevărat* macaroane cu brânză! am bătut ușor pe masă.

El a lovit cu mine:
— Macaroane cu brânză, macaroane cu brânză!

Am cântat:
— Oh, macaroane cu brânză, îmi doresc să creșteți în copaci, vă iubesc mai mult decât pe mazăre, fără voi inima mea va îngheța, vreau să vă întind și pe genunchi...

Eram teatrală și exageram în mod caraghios.

Furtuna luase sfârșit. Nu mai țipa. Ne-am uitat la mâncarea de pe masă. A hotărât că ar vrea niște cartofi cu brânză deasupra și câteva bețișoare de morcovi. După ce le-a înfulecat pe acestea, a mâncat și un pic de pui. Nu am mai spus nimic!

Înregistrare scrisă

Uneori, Peter se supără atât de tare, încât are probleme în a vorbi. Îi poate lua o grămadă de timp să reușească să scoată cuvinte inteligibile. Așa s-a întâmplat și săptămâna trecută când a venit acasă de la

școală. Plângea cu sughițuri și părea să-și piardă respirația între cuvinte. Mi-aș fi dorit să urlu la el: „CE S-A ÎNTÂMPLAT? SPUNE-MI ODATĂ!" Bineînțeles că asta doar l-ar fi supărat și mai tare și l-ar fi încetinit și mai mult.

Am decis să încerc să scriu tot ceea ce spune – în primul rând, pentru a-mi da mie însămi ceva de făcut. Dar, de asemenea, l-a ajutat și pe el să se calmeze mai repede. Am scris literalmente toate cuvintele pe care le-a spus pe hârtie: „Profesoara... a... spus... că... cel... mai... rapid... la... curățat... va... câștiga... un... premiu... Dar... pe... mine... m-a... oprit... ca... să... îi... dau... fișa... de... lucru... la... știință... Nu... este... corect!.. M-a... făcut.. să... pierd!"

M-a pus să i-l recitesc de mai multe ori în timp ce el îmi spunea povestea și mă asculta cu mare satisfacție. Criza a trecut.

Ploaie, ploaie, pleacă de aici!

Eu predau la grădiniță. Nu am putut ieși afară în pauză cum facem de obicei pentru că ploua (și dacă nu locuiți în California, nu vă dați seama ce eveniment rar este acesta!). În mod normal, Johnny are o criză atunci când programul se schimbă. El se aruncă pe podea sau lovește în fereastră.

A spus:
— Vreau afară!

Eu am spus:
— Știu, chiar îți place să ieși afară. Nu îți place să stai înăuntru în pauză.
— Vreau afară!
— Pun pariu că ai vrea să se oprească ploaia!
— Afară!

Eram blocați, așa că am spus:
— Hai să ieșim afară să vedem dacă mai plouă.

Am ieșit afară și am stat în ploaie. Mi-am scuturat pumnul către cer și am spus:

— Tu, ploaie! I-ai stricat pauza lui Johnny!

Apoi m-am întors spre Johnny și am zis:
— Încă plouă. Hai să intrăm înăuntru și să jucăm bowling.

Nu era fericit, dar era mult mai calm decât de obicei. A intrat și s-a apucat să joace bowling.

Agonie la ceas târziu

Când Dustin se întinde ca să se culce, se întâmplă să aibă parte de suprasolicitare senzorială. Fără să fie distras, ca atunci când e în mișcare, îl năpădesc neplăcerile. Seara trecută îi era deosebit de dificil. Se plângea că cearșaful i se freacă de picioare. Avea o senzație inconfortabilă în gât când înghițea. Vârfurile degetelor îl furnicau în mod neplăcut, pentru că îi tăiasem unghiile mai devreme în timpul zilei. Își periase dinții de cinci ori pentru a scăpa de un gust rău din gură. Ne-am făcut rutina noastră obișnuită de a-i face masaj, de a-i scărpina și de a-i gâdila ușor spatele. Țipa și era agitat. Habar n-aveam cum să-l ajut să se simtă mai bine.

Dustin m-a întrebat:
— Pot să spun un cuvânt rău?

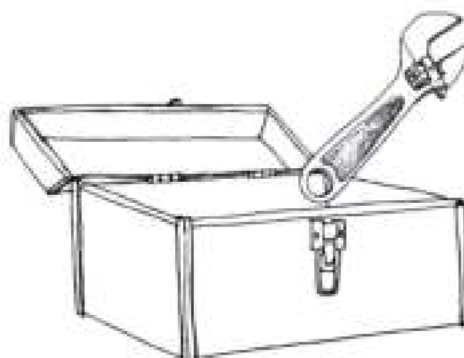
Am spus:
— Sigur, spune cât de multe cuvinte rele vrei.

A început să strige. Am întrebat:
— Pot să strig și eu cu tine?

Părea surprins, dar a dat din cap că da. Am strigat cu el, am blestemat sentimentele groaznice pe care le simțea în corpul lui, am strigat că nu este corect, PUR ȘI SIMPLU NU ESTE DELOC CORECT! (Acestea sunt lucrurile pe care mi le spusese mie în trecut). Și apoi, magia s-a întâmplat. Am văzut pe fața lui. A suspinat cu ușurare, m-a îmbrățișat cât de mult a putut și a spus:
— Te iubesc *foarte* mult, mami!

Ne-am ținut unul pe celălalt în brațe și am plâns. Acesta a fost punctul de cotitură. Câteva minute mai târziu a reușit să își dea voie să adoarmă.

Instrumentul nr. 4. Ajustați-vă așteptările: Controlați mediul, și nu copilul



Una dintre (multele) provocări ale creșterii copiilor care sunt diferiți este a ne da seama la ce anume ne putem aștepta în mod rezonabil de la ei și ce este *prea mult*. Chiar și aceia dintre noi care nu sunt experți în dezvoltarea copilului au sentimentul că, la trei ani, cel mic ar trebui să poată mânca fără a arunca mâncarea, cel puțin în cea mai mare parte a timpului; că, la patru ani, copilul ar trebui să poată să facă pipi la toaletă în loc să facă în pantaloni; că cei de cinci ani ar trebui să se poată juca frumos cu un prieten; sau că un copil de șase ani ar trebui să poată să se îmbrace singur. Este greu să nu ne facem griji atunci când copiii noștri nu se încadrează în normă. Se opun ei în mod intenționat? Când cer ajutor este un semn că i-am răsfățat? Sunt mai afectați de respectiva tulburare decât ne dăm seama?

Este ușor să ne simțim descurajați când activitățile aparent normale și plăcute sunt iritante sau copleșitoare pentru copiii noștri: petrecerea de zi de naștere a unui prieten care duce la o furie ce întrerupe distracția; o cină în familie care se termină cu o criză jenantă. Poate fi greu să nu ne simțim plini de resentimente atunci când viețile noastre sociale sunt afectate de sensibilitățile copiilor noștri. Și chiar dacă suntem dispuși să evităm situațiile care ar putea fi intolerabile pentru ei, este imposibil să anticipăm toate provocările pe care le vom întâlni acasă sau în lume cu copiii noștri care relaționează diferit.

Ce să facem? Participanții la atelierele mele au fost rapizi în a rezuma și a împărtăși ceea ce nu ajută:

Comenzi: „Trebuie să te îmbraci acum!"

A-l face să-i fie rușine: „Ești prea mare ca să mai faci pipi în pantaloni."

Negarea sentimentelor: „Haide, este distractiv. Nu vreau să mai aud vreun fel de plângeri."

Predică: „Nu putem pleca, dragule. Rudele tale au parcurs un drum lung ca să te poată vedea și să se întâlnească cu toată lumea. Se va termina în câteva ore. Trebuie să fii politicos cu verișorii tăi. Vor doar să se joace cu tine."

Întrebări: „De ce ai făcut asta? Nu ți-am spus să nu bagi pâine în grila de la sistemul de climatizare?

Amenințări: „Număr până la trei! Unu... Doi... doi și jumătate..."

Copiii ar putea să nu fie încă suficient de dezvoltați pentru a răspunde bine așteptărilor noastre. Poate că ar fi mai bine să sărim peste petrecerea zgomotoasă, aglomerată, de la locul de joacă din interior și să organizăm în schimb o scurtă întâlnire de joacă pentru a sărbători ziua de naștere a unui prieten. Indiferent cât de drăguți sunt noii pantofi Mary Jane, putem decide să lăsăm fetița noastră sensibilă să-și poarte pantofii ei vechi și confortabili la cina festivă de la bunica.

Odată ce oamenii au făcut trecerea de la a încerca să-și schimbe copiii la a încerca să-și schimbe așteptările lor personale, au găsit multe modalități de a face viața mai plăcută și pentru copiii lor, și pentru ei înșiși.

Povestea lui Julie: Zile de școală mai scurte

Rashi nu a avut niciodată dificultăți deosebite în a se despărți de mine la grădiniță, dar după o săptămână în clasa pregătitoare a început să se agațe de mine dimineața și să plângă. A fost îngrozitor. Am încercat să-i oglindesc sentimentele. „Nu vrei să plec!" Am încercat să-i spun când mă voi întoarce. „Ne vedem la sfârșitul cercului de după-amiază." Am încercat să îl tentez cu vreo activitate. „Uite, cuburi!" și să rog un

profesor să vorbească cu el. „Domnișoară Jones, Rashi a învățat un truc magic pentru a vi-l arăta." Nimic nu a ajutat.

Într-o zi a trebuit să-l iau pe Rashi mai devreme de la școală pentru a merge la o programare la medic. I-am spus: „O să te iau imediat după momentul poveștii." În acea zi nu a plâns deloc când l-am dus dimineața. Dar următoarea zi, când urma să stea toată ziua, a plâns din nou.

M-am întrebat dacă nu cumva este pur și simplu prea mult pentru el să stea toată ziua la școală. Am decis să experimentez. Am găsit o scuză să-l iau mai devreme și din nou în acea zi nu a mai plâns când l-am dus dimineața. Am vorbit cu profesorii și am fost cu toții de acord să încep să-l iau pe Rashi acasă imediat după prânz. Nu numai că a încetat să plângă când îl lăsam dimineața, dar profesorii au spus că a început să vorbească și să participe în clasă. Ei nu își dăduseră seama că poate vorbi!

Povestea lui Julie: Întârziere în transmiterea de informații

Una dintre lecțiile pe care le-am învățat despre comunicarea cu fiul meu a fost să-mi ajustez așteptările cu privire la cât timp ar trebui să-i ia până îmi răspunde. Iată un schimb de replici tipic pentru noi de dinainte de a-mi învăța lecția:

Eu: Rashi, vrei un sendviș cu unt de arahide și dulceață sau un sendviș cu curcan? (Pauză de trei secunde.) Rashi...? În regulă, dacă nu îmi vei răspunde, vei primi cu unt de arahide.
Rashi: Aaaah! Vreau curcan!

În cele din urmă am învățat.

Eu: Hei, Rashi, am o întrebare pentru tine. Spune-mi când ești pregătit pentru ea.

Aștept zece secunde.

Rashi (privește în sus): Ce?
Eu: Vrei un sendviș cu unt de arahide și dulceață sau un sendviș cu curcan?

(Aştept 20 de secunde lungi. Sunt atât de nerăbdătoare că efectiv număr secundele în gând pentru a mă distrage de la a striga *spune-mi odată*!)

Rashi (în sfârşit!): Curcan.
Eu: Bine. Mulţumesc că mi-ai spus.

Îmbrânceala de la întâlnirea pentru joacă

Am invitat-o pe prietena mea Alice să o aducă pe fiica ei, Charlotte, pentru o întâlnire de joacă cu fiul meu, Marcos. Sunt amândoi într-o clasă specială pentru copii cu autism. Păreau să se distreze bine, iar Alice şi cu mine ne bucuram de ocazia de a mai povesti şi noi. După aproximativ o oră şi jumătate, Marcos a început să devină arţăgos, dar cred că eu nu voiam ca întâlnirea *mea* de joacă să se încheie, aşa că l-am încurajat să se „joace frumos". Dintr-odată, el a împins-o pe Charlotte destul de tare încât să o dărâme.

Am fost atât de jenată. Primul meu impuls a fost să-l pedepsesc pe Marcos, chiar dacă Charlotte nu a fost rănită. Dar o parte din mine era conştientă că eu îl împinsesem peste punctul *lui* maxim de răbdare. Aşa că i-am spus lui Marcos: „Lui Charlotte nu-i place să fie împinsă. Se pare că ai nevoie de o pauză de la a vă juca împreună." Alice a înţeles şi a luat-o pe Charlotte acasă. Vom limita următoarea întâlnire de joacă la o oră.

Povestea lui Julie: La oliţă, pentru o imprimantă

A durat foarte mult să îl învăţăm pe Rashi să folosească oliţa. Toţi ceilalţi copii din clasa lui reuşiseră. Când părea că are control, îi puneam chiloţi, dar apoi făcea pipi şi nici nu observa că pantalonii lui erau uzi leoarcă. Nu mi-a plăcut ideea folosirii unui sistem de recompense, dar toată lumea – medicul pediatru, profesorul său, chiar terapeutul ocupaţional – mi-a spus că ar trebui să încerc recompense. M-au învins până la urmă. Rashi era obsedat de ideea de a obţine o imprimantă color. Aveam o imprimantă alb-negru antică pe care ne gândeam să o înlocuim, aşa că i-am spus că, dacă va rămâne uscat timp de trei zile la rând, vom cumpăra o imprimantă nouă.

În prima zi s-a descurcat destul de bine. A avut doar un singur mic accident și era clar că încerca din răsputeri, așa că i-am spus că nu conta. Dar nu a reușit să reziste trei zile la rând. Ți se rupea inima. Reușea cel mult să reziste o zi sau chiar două, dar atunci avea un accident major și plângea de-i săreau ochii, era atât de supărat pe el însuși. A devenit clar pentru mine faptul că problema nu era lipsa motivației. El într-adevăr nu putea să rămână concentrat asupra semnalelor corpului și să simtă când vezica lui era pe punctul de a izbucni. Avea o sensibilitate scăzută la picioare, așa că nu ar fi trebuit să fiu surprinsă că acest lucru era deosebit de greu pentru el.

În cele din urmă am decis să pun capăt torturii. I-am spus: „Corpul tău nu este încă gata să-ți spună de fiecare dată când vezica ta este plină. Putem încerca din nou când vei fi puțin mai mare, dar între timp cred că trebuie să ne înlocuim imprimanta." A fost atât de ușurat.

Cea mai grea parte a fost să recunosc față de mine însămi că el nu era gata să scape de pampers.

Cina nu este servită

Avem o cină cu familia extinsă care are loc periodic, dar care este prea zgomotoasă pentru fiul nostru, Cameron. Pur și simplu nu poate sta acolo. Îl copleșesc toate conversațiile încrucișate. Deci, acum îl hrănim mai devreme, iar în timp ce noi luăm cina, el poate să stea în camera de joacă. Această situație cauzează o oarecare fricțiune cu familia. Ei spun: „De ce nu poate să stea și el să mănânce cu noi?" „De ce nu poate să se comporte cum trebuie?" „Când eram copil, trebuia să stau la masă și să particip la vizitele cu familia."

Ei bine, ei nu aveau autism! Nu ne vom pune fiul într-o situație stresantă doar pentru a corespunde cu definiția lor de „normal". Este mai bine pentru noi să suportăm înțepăturile familiei decât să ne facem fiul (și pe noi înșine) să se simtă oribil la cină.



Nu vă așteptați ca aptitudinile noi să fie utilizate în mod constant.

„El știe cum să stea nemișcat... să își lege pantofii... să folosească olița... să fie cuminte la magazinul alimentar... Doar că acum nu vrea!"

Doar pentru că un copil a putut face ceva ieri, nu înseamnă că poate face și astăzi la fel. Doar pentru că poate face ceva dimineața, când este odihnit, nu înseamnă că poate face și după-amiaza, când este obosit. Copiii nu sunt constanți în utilizarea noilor lor abilități. Acest lucru îngreunează și mai mult formularea unor așteptări realiste din partea părinților și a profesorilor. Dar cine a susținut vreodată că ar fi ușor?

Vacanță cu pampers

De fiecare dată când Emily făcea pipi în pantaloni, mă supăram pe ea. „De ce nu ai vrut să te duci la toaletă când te-am întrebat?" „Nu te mai duc afară dacă vei continua să faci pipi pe tine!" Am făcut-o să se simtă foarte rău pentru că tot avea aceste accidente. Știam că poate folosi olița dacă își pune în minte. A mai făcut asta până acum.

După sesiunea pe care am avut-o cu privire la cât de dezvoltat este copilul, am reușit în sfârșit să îmi dau seama că nu are capacitatea de a-și controla vezica urinară *tot timpul*. Depinde de cât de obosită este și de cât de cufundată într-o activitate este. Am început să-i spun: „Corpul tău poate fi tare complicat și să nu-ți spună uneori când vezica ta este plină și apoi să-ți facă o mare surpriză."

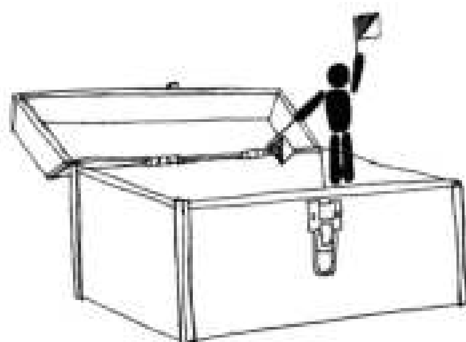
Ea a fost atât de recunoscătoare când i-am arătat că am înțeles, încât am decis să renunț la presiune de tot. „Ți-ar plăcea să iei o pauză de la a merge la baie tot timpul? Am putea avea o vacanță cu pampers."

Ei bine, i-a *plăcut enorm* ideea. Era atât de entuziasmată, încât eu am fost puțin îngrijorată că nu va mai purta niciodată chiloți. Sâmbătă dimineață, și-a pus un pampers. Trebuie să recunosc că a fost o pauză plăcută și pentru mine, de asemenea, să nu mai fiu îngrijorată că o să găsesc undeva o băltoacă de pipi sau să încerc să urmăresc cât timp a

trecut de când a folosit olița. Am fost surprinsă când, după trei ore, a spus că este gata să poarte chiloți din nou.

Mai avem un drum lung de parcurs în privința făcutului la oliță, dar acum relația noastră nu mai este atât de antagonică. Încă trebuie să-mi amintesc tot timpul că nu face asta pentru a mă enerva pe mine sau pentru că e leneșă sau nemotivată. Este ușor să trag astfel de concluzii chiar și acum. Majoritatea copiilor de vârsta ei pot să facă pipi la oliță de ani buni. Trebuie să accept că, atunci când vine vorba de făcut la oliță, nu este ca majoritatea copiilor.

Instrumentul nr. 5. Folosiți alternative la cuvântul rostit: Scrieți o notiță, folosiți un gest, desenați o imagine, cântați



Copiii care sunt diferiți au deseori mai multe dificultăți în a înțelege ceea ce le spunem. Ei sunt dotați cu diverse moduri de a procesa informațiile. Părinții și cadrele didactice care lucrează cu ei au fost creativi și au realizat scheme, instrucțiuni cântate și liste de verificare colorate. Iată câteva exemple:

Dulap cu listă de verificare

Rudy are șase ani. De obicei, dacă noi nu-l ajutam să se îmbrace, nici el nu o făcea. Nu din cauză că ar fi avut ceva împotrivă. Doar că este foarte ușor de distras. Dacă îi spuneam „Du-te și îmbracă-te", îl găseam 30 de minute mai târziu în camera lui, pe jumătate gol, umplând fața de pernă cu mașini. Ca să fiu sincer, copilul acesta poate fi distras și de un fir de praf. Așa că am făcut o listă de verificare și am pus-o în dreptul locului lui pe masa din bucătărie.

A alergat spre camera lui pentru a-și lua tricoul și apoi a alergat înapoi la masă pentru a vedea ce urmează pe listă. După câteva săptămâni, am lipit lista pe perete în camera lui și a reușit să se schimbe complet de haine fără supraveghere sau fără ajutor. M-am asigurat că observ cu voce tare: „Ai făcut absolut tot! Tricou, pantaloni, șosete. Și lenjeria secretă pe care nu o pot vedea." A părut destul de mulțumit de el însuși.



Baladă în așteptarea mamei

Predau la grădiniță. Am avut o fetiță care o aștepta pe mama ei să vină să o ia la sfârșitul programului și era distrusă de faptul că trebuia să aștepte. Așa că am făcut un cântec pentru ea:

(Pe melodia de la „Clementine")

Vreau la mama mea, vreau la mama mea, vreau la mama mea, *chiar acum!*
Vreau la mama mea, vreau la mama mea, vreau la mama mea, *chiar acum!*

Unde ESTE ea? Unde *este* ea, unde *este* ea, chiar acum!
Unde *este* ea? Unde *este* ea, unde *este* ea, chiar acum!

Cântecul a ajutat-o să se calmeze. Ba chiar părea că se distrează cu el. Îmi zâmbea un pic de fiecare dată când strigam *chiar acum*.

Planul din buzunar

Jeremy se supără dacă ajunge la școală și descoperă că profesoara lui nu este prezentă în acea zi. Uneori, chiar refuză să intre în clasă. Așa că, acum, profesoara ne anunță ca să știm dinainte zilele în care va fi absentă. Am desenat o imagine a profesorului suplinitor, doamna Kay, pe un cartonaș mic. Jeremy știe că dacă are cartonașul în buzunar, doamna Kay va fi profesoara lui pentru acea zi. Nu știu dacă scoate vreodată cartonașul, dar se simte mai bine știind că îl are acolo.

Masa este servită

Nick are șase ani și poate fi foarte rigid în ceea ce privește rutina lui. Fratele său mai mic, Charlie, are patru ani. Se ceartă cu noi despre locul unde își vor mânca cina. Nu vor să mănânce la masă cu noi, niciodată! Vor să mănânce la masa lor mică. Le permitem asta la sfârșit de săptămână, dar ei vor să mănânce la masa lor mică în fiecare seară. Întotdeauna ne întreabă:
— De ce nu putem?

Noi le spunem că trebuie să mâncăm ca o familie. Lor nu le place acest motiv.

În cele din urmă, am pus o schemă pe perete. Are toate zilele săptămânii trecute pe ea, cu „MC" și „MF", pentru masa copiilor și masa familiei. S-au uitat la ea și Nick a spus:
— De-adevăratelea? Asta este ceea ce este?
— Da, asta este ceea ce este.

I-am explicat schema lui Charlie și el a spus:
— Ei bine, dar ce zici de astă-seară?

Am spus:
— Hai să ne uităm. Să vedem, este marți. Nu, nu în seara asta. În seara asta nu se va întâmpla.

Ei au spus:
— Of...

Și s-au așezat la masa mare, fără niciun fel de zarvă.

Povestea Joannei: Cynthia cea tăcută

În activitatea mea de profesor al clasei cu copii cu nevoi speciale din West Harlem, trebuia să dau teste de evaluare copiilor pentru a vedea dacă au nevoie de ajutor suplimentar la citit și pentru dezvoltarea limbajului. Când Cynthia mi-a fost adusă la testare, consilierul a ridicat din umeri și a spus: „Fă și tu ce poți."

Cynthia era o fată haitiană de cinci ani care nu vorbea. La începutul anului, mulți dintre profesorii și asistenții de la clasă s-au străduit să o ajute. Se așezaseră pe vine și o întrebaseră, „Cynthia, care este numele tău? Spune-mi numele tău!" Presupun că încercau să o întrebe ceva ușor. Dar Cynthia pur și simplu stătea și se holba, fără nicio expresie, cu brațele atârnând pe lângă ea. În cele din urmă, ea a fost lăsată în pace să stea în spatele sălii de clasă, unde nu deranja pe nimeni. Iar acum, în sfârșit, fusese programată pentru evaluare și era rândul meu să încerc.

M-am așezat lângă ea și mi-am deschis cartea. Eram neliniștită; nu voiam să fiu încă un adult care hărțuiește această fată tristă cu teste și cu întrebări. Dar trebuia să-mi fac treaba. „Hei, Cynthia", am șoptit. „Eu sunt doamna Faber. Am nevoie de ajutorul tău. Vreau să-mi faci un semn special. E semnul degetului mișcător." Am dat din deget ca să demonstrez. „Voi spune o culoare și tu trebuie să îți miști degetul peste culoarea pe care o spun."

Cynthia a mișcat degetul și a identificat corect toate culorile. Pentru „aceeași și diferită", am făcut semnul cu degetul mare în sus și degetul mare în jos. Nu a zâmbit, dar a fost foarte atentă. Nu a ratat niciuna. La sfârșit, am avut nevoie ca ea să numească fotografii cu animale și cu obiecte obișnuite. Am spus: „De data acesta voi încerca să îți citesc gândurile. Nu știu dacă o pot face! Tu doar mișcă buzele, dar nu spune cu voce tare cuvântul. Mă voi concentra cât de mult pot și vom vedea dacă pot face acest lucru."

Am arătat cu degetul tigrul. Cynthia și-a mișcat buzele ca și când ar spune tigru.

Mi-am aplecat capul spre ea. Ea s-a aplecat spre mine. Frunțile noastre s-au atins. „Tocmai te-ai gândit la un tigru?"

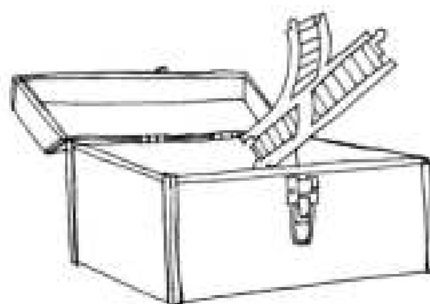
Cynthia a dat din cap.

„Am reușit, am reușit! Ți-am citit gândul!" Eram cu adevărat încântată. Buzele Cynthiei schițară un zâmbet mic și rapid.

„Vrei să mai încercăm altul?"

Cynthia a dat din cap. Am terminat toate întrebările. Conform testului, era o fetiță foarte isteață. După aceea, ori de câte ori o vedeam pe hol sau în pauză, ea venea fuga la mine și forma cuvinte din buze. În cele din urmă, a început să îmi tragă ușor capul în jos și să îmi șoptească în ureche. Nu am avut-o niciodată ca elevă și nu știu dacă a vorbit vreodată cu altcineva din școală.

Instrumentul nr. 6. Spuneți-le ceea *ce pot* face, în loc de ceea *ce nu pot*



Îmi amintesc cum așteptam la un moment dat să trec strada împreună cu mama mea pe vremea când aveam șase ani. Tocmai învățam să citesc și am reușit să deslușesc că semnul de la semafor spunea NU MERGEȚI. Eram mândră că am citit semnul, dar eram confuză. *Nu am voie* să alerg pe stradă. Dar semnul spune că nu trebuie să merg. Cum *oare aș putea să traversez?* Aș fi înțeles mai bine dacă semnul ar fi spus AȘTEPTAȚI.

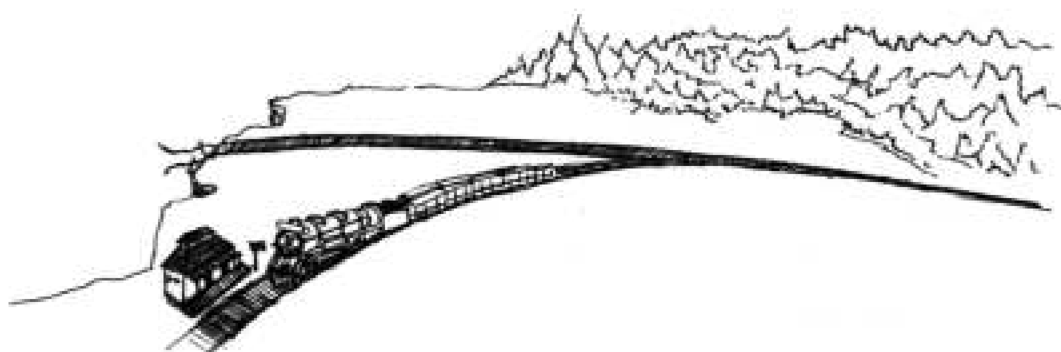
Chiar și atunci când copiii înțeleg cuvintele noastre individuale, ei ar putea să nu înțeleagă ceea ce încercăm să le spunem. Acest lucru este valabil cu atât mai mult pentru copiii cu tulburări din spectrul autismului sau cu alte întârzieri în dezvoltare. Ei tind să interpreteze cuvintele literalmente, ceea ce poate duce la neînțelegeri. Când îi spuneți unui copil ce *să nu* facă, este posibil să îl dezorientați. Nu puteți presupune că va ști în mod automat ce *să* facă.

Data viitoare când trebuie să vă opriți copilul, încercați să îl redirecționați. Gândiți-vă la un tren care se îndreaptă spre o prăpastie. Este mai bine să schimbați macazul pentru a preveni catastrofa decât să încercați să opriți cu totul trenul în acel moment.

Ca un bonus, oferind o activitate acceptabilă, veţi întâlni mai puţină rezistenţă decât aţi avea folosind avertismente şi mustrări.

Membrii grupului nostru au lucrat la un „macaz" pentru adulţi.

Adulţii vor să spună:	**Spuneţi-le ce *pot* face:**
„Nu mai urmări pisicuţa."	„Poţi să te joci cu pisicuţa mişcând acest fir ca ea să-l urmărească."
„Să nu trezeşti bebeluşul."	„Să folosim vocile noastre şoptite."
„Nu alerga în parcare."	„Trebuie să ne ţinem de mână."
„Nu arunca cu nisip."	„Nisipul este pentru turnat şi pentru săpat."
„Nu aşa se cere ceva."	„Îmi place să îmi ceri ceva spunând «Poţi, te rog, să mă ajuţi?»"
„Nu te mai mişca în timp ce încerc să îţi leg şireturile."	„Este momentul să stai nemişcat ca o statuie!"
„Nu arunca rufele spălate."	„Poţi să arunci cu animalele de pluş."
„Nu sări pe canapea."	„Poţi sări de la ultima treaptă de jos până la fotoliul de puf."



Instrumentul nr. 7. Fiți jucăuși!



Copiii cu tulburări din spectrul autismului au nevoie de mai mult timp decât copiii neurotipici pentru a trece de la stadiul gândirii care le permite doar să interpreteze cuvintele literalmente la stadiul jocului imaginativ. Poate fi o provocare să aflați cum să le treziți simțul distracției. Iată câteva exemple de părinți care au descoperit moduri de a încuraja cooperarea și conexiunea, fiind un pic caraghioși:

Magicianul mâncării

Diminețile din timpul săptămânii sunt grele. Jason este foarte ușor distras în momentele în care ar trebui să mănânce, chiar și atunci când este evident înfometat. Avem foarte puțin timp pentru micul dejun deoarece școala începe așa de devreme. Întotdeauna spun: „Nu mănânci. De ce nu mănânci?" În această săptămână, am încercat să fiu mai jucăușă. Oricând ia o mușcătură din ceva îi spun: „Oh, vai, mărul dispare din farfuria ta." Când nu mai e atent la masă, încerc să folosesc șiretlicul spunând: „Mâncarea nu mai dispare. Ce se întâmplă?" Apoi el pune mâncarea în gură și reîncepe să o mănânce. E minunat. Mănâncă și eu nu mai sunt un tiran.

Opțiuni de lenjerie

Justin are șase ani. Are tulburare de spectru autist cu funcționare înaltă. Încă doarme noaptea cu chiloței de antrenament pentru oliță. În fiecare dimineață, îi reamintesc să meargă la baie și să se schimbe de ei. Și el spune:
— Nu vreau.

Săptămâna asta, în loc să-i spun ce să facă, am scos două perechi de chiloți. I-am spus:
— Vrei cu Thomas sau cu Thomas?

I s-a părut absolut hilar. Aceasta este noua noastră rutină de dimineață. Îi place să-și aleagă lenjeria, și apoi merge la baie și nu i se mai pare mare lucru.

Curățenie făcută stând pe burtă

Fiul meu urăște să facă curat. Am încercat să-i spun „E timpul pentru făcut curat." „Trebuie să pui la loc ceea ce ai folosit." „Trebuie să pui cuburile la loc înainte de a scoate trenul." Nimic nu funcționează.

Mi-am dat seama că îi place mult să joace un joc pe care l-a învățat la fizioterapie. Îl pun pe burtă pe balonul mare de terapie. Eu îi țin gleznele și el se târăște pe mâini pentru a ajunge la un animal de pluș pe care i-l arunc ca să-l recupereze. Așa că de data asta i-am spus: „Să facem curat cu roaba." Am scos balonul de terapie, i-am apucat gleznele și l-am condus la grămada de cuburi. A apucat unul, l-am tras înapoi, l-a pus în sacul de cuburi și apoi ne-am dus după următorul. A durat mai mult decât să fac eu curat, dar în acest fel nu m-am supărat pe el. Și ca bonus i-am oferit un antrenament!

Copiii care sunt diferit construiți pot avea întârzieri în etapele de dezvoltare. Și pot fi mult mai mult cufundați în sensibilitățile lor. Dar au și ceva în comun cu toți copiii. Ei doresc să fie înțeleși, să acționeze în mod autonom și să se simtă competenți. Au nevoie de adulți în viața lor care se pot conecta cu ei și îi pot sprijini în căutarea lor. Sperăm că aceste instrumente vă vor ajuta să faceți acest lucru cu mai mare ușurință.

ÎN LOC DE...



ALĂTURAȚI-VĂ LOR ÎN PROPRIA LUME



ÎN LOC DE...



ÎNCERCAȚI SĂ VĂ IMAGINAȚI CE EXPERIMENTEAZĂ COPILUL VOSTRU



ÎN LOC DE...



EXPRIMAȚI ÎN CUVINTE CEEA CE VOR COPIII SĂ SPUNĂ



ÎN LOC DE...



AJUSTAȚI-VĂ AȘTEPTĂRILE: CONTROLAȚI MEDIUL, ȘI NU COPILUL



ÎN LOC DE...



FOLOSIȚI ALTERNATIVE LA CUVÂNTUL ROSTIT



ÎN LOC DE...



SPUNEȚI-LE CEEA CE POT SĂ FACĂ ÎN LOC DE CEEA CE NU POT SĂ FACĂ



REZUMAT
Instrumente pentru copiii care sunt construiți diferit

1. Intrați alături de ei în lumea lor

„Pot să joc Bubble cu tine? Îmi arăți și mie cum?"

2. Oferiți-vă timp pentru a vă imagina ce experimentează copilul vostru

„Pentru tine, cusăturile de la șosete sunt foarte enervante!"

3. Exprimați în cuvinte ceea ce vor să spună copiii

„Tu, ploaie rea și bătrână! I-ai stricat pauza lui Johnny!"

4. Ajustați-vă așteptările: controlați mediul, și nu copilul

„Hai să ne luăm o vacanță cu pampers. Avem nevoie de ceva timp în care să ne relaxăm și să nu ne mai facem griji despre faptul că trebuie să faci pipi la oliță."

5. Folosiți alternative la cuvântul rostit: notițe, liste de verificare, imagini, cântece, gesturi



6. Spuneți-le ce *pot* face, în loc de ceea ce *nu pot* face

„Poți să arunci cu animalele tale de pluș."

7. Fiți jucăuși!

„E timpul să punem cuburile la loc. Am nevoie să mă ajute roaba-om!



- **Nu vă așteptați ca aptitudinile noi să fie utilizate în mod constant.**

CAPITOLUL 5 ȘI UN SFERT

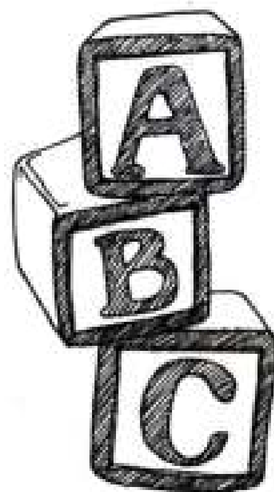
Lucruri elementare... *Situații* din care nu poți ieși doar vorbind despre ele

Condiții necesare pentru ca instrumentele să funcționeze

Julie

Înainte de a trece la partea a doua, voi dedica o fracțiune de capitol pentru a enumera câteva lucruri evidente, pentru că lucrurile evidente pot fi cu ușurință trecute cu vederea de un părinte obosit: trebuie să satisfacem nevoile de bază înainte ca orice instrumente de comunicare să funcționeze în favoarea noastră. De exemplu, dacă există un morcov blocat în gât, ai nevoie de aer înainte de a avea nevoie de empatie. Dacă ai piciorul rupt, ai nevoie mai întâi de un ghips și abia apoi de încurajare ca să mergi.

Primele două elemente de bază în îngrijirea zilnică a copilului sunt **mâncarea** și **somnul**. Dacă copilul este nedormit, epuizat sau înfometat, probabil că niciunul dintre instrumentele de comunicare din capitolele anterioare nu va funcționa.



Vă amintiți de prima regulă din Capitolul 1? *Copiii nu pot să se poarte bine atunci când nu se simt bine.* Copiii mici nu sunt întotdeauna conștienți că se simt rău pentru că sunt obosiți sau flămânzi. Depinde de noi să ținem cont de aceste posibilități și să oferim hrană și odihnă atunci când aceste două ingrediente vitale ar putea lipsi.

Brânza salvatoare

Avusesem o întâlnire după-amiaza, așa că îl lăsasem pe Rashi cu bona lui obișnuită și pe care o avea de mult timp. M-am întors acasă câteva ore mai târziu, iar el a venit pe hol, să mă întâmpine, dar s-a oprit la jumătatea drumului.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat eu.
A început să plângă.
— Oh, nu! Ce este? Plângi.
Nu putea încă vorbi. Am întrebat bona dacă știe ce are. Nu avea idee.
— La ce oră a mâncat de prânz?
— Credeam că i-ai dat prânzul înainte să pleci...

Înțelegând că Rashi nu a mâncat nimic de la micul dejun și că era acum târziu după-amiază, am alergat în bucătărie, am luat un bastonaș de brânză și i l-am pus în gură în timp ce stătea în hol. El a mestecat și a înghițit. I-am mai dat. S-a liniștit și a putut să meargă la masa din bucătărie pentru un prânz foarte târziu. Niciun fel de vorbe, oricât de meșteșugite, nu ar fi ajutat la fel de mult ca acele bastonașe de brânză.

Fără somn în San Francisco

Am primit un apel alarmat de la un cuplu cu care lucram de un an. Fiul lor, Gavin, care în mod obișnuit era cooperant, devenise dintr-odată încăpățânat și dificil. În ultimele două zile, refuzase să se pregătească la timp pentru școală, era plângăcios și necooperant și își necăjea fratele mai mic. Încercaseră instrumentele de comunicare fără succes.

Când am cerut detalii, am aflat că Gavin fusese plecat împreună cu tatăl său cu cortul în weekend. Au dormit afară vineri seara, instalând cortul până târziu și apoi trezindu-se la răsăritul soarelui pentru o zi plină de aventură, cu drumeții și cu pescuit. Sâmbătă au stat până târziu pentru a se bucura de focul de tabără. Duminică s-au culcat iar târziu pentru că au trebuit să despacheteze echipamentul din excursie. Luni, Gavin abia se mai mișca și, până marți, devenise un mic terorist, moment în care părinții lui mă contactaseră.

Mai degrabă decât să le dau niște instrumente pe care să le încerce, le-am sugerat să-l culce devreme. Nu făcuseră legătura între lipsa somnului și comportamentul provocator. De îndată ce Gavin a început să se odihnească mai mult, „faza" dificilă a dispărut.

Pentru că acest capitol mai are până să ajungă la un sfert, am de gând să mai enumăr câteva elemente de bază care sunt mai puțin evidente decât mâncarea și decât somnul. Unul dintre ele este necesitatea biologică de a avea un **timp de reechilibrare**. Când ne înfuriem, trupurile noastre sunt inundate cu hormoni. Ritmul cardiac și tensiunea arterială cresc, ceea ce crește probabilitatea să avem o reacție de retragere sau de agresiune. Majoritatea oamenilor au auzit de răspunsul de luptă sau de fugă. Ați învățat despre asta la ora de biologie din liceu, dar probabil că de atunci nu v-ați gândit mult la așa ceva. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face pentru copii în momente de stres este să le oferim timp pentru a se reechilibra în urma schimbărilor fizice determinate de furie, de frică și de frustrare. Nu vă așteptați ca un copil să se poată calma imediat.

Și nu uitați că și adulții au nevoie de timp de reechilibrare. Dacă puteți, acordați-vă și vouă înșivă acest timp. În loc să încercați să vă forțați să acționați calm când simțiți exact contrariul, spuneți copiilor: „Sunt încă foarte supărat! Am nevoie de ceva timp ca să mă simt mai bine. Voi fi capabil să te ajut în câteva minute."

Povestea Joannei. Îngrozitoarea călătorie cu autobuzul

Am fost distrasă de alte lucruri și nu am reușit să ajung la timp în capătul aleii pentru a-l prelua pe Zach din autobuzul grădiniței. Când mi-am dat seama, am sunat la grădiniță pentru a le spune că eram acasă, iar după 30 de minute autobuzul s-a întors. Când s-au deschis ușile mari și galbene, am văzut un copil de cinci ani suspinând disperat. Iar șoferul m-a informat că fiul meu l-a lovit.

Zach s-a prăbușit în brațele mele, abia reușind să respire de la plâns.
— Îl urăsc, îl urăsc!

Nu era momentul pentru o lecție despre violență. L-am îmbrățișat strâns, spunând:
— A fost înfricoșător să rămâi blocat în autobuz.
— Nu m-a lăsat să cobor. I-am *spus* că ești acasă. Nu m-a crezut!

Am repetat:
— Știai că ar fi în regulă să cobori, dar nu te-a lăsat. Știai că eram acasă.

Zach tremura.
— M-a ținut! Nu îmi dădea drumul!
— Nu ți-a plăcut asta!

Zach s-a calmat în cele din urmă suficient pentru a intra în casă și pentru a lua o gustare. Nu am mai insistat o vreme.

După o oră întreagă, când Zach era complet calm, m-am așezat lângă el și am spus:
— Știu că ți s-a părut îngrozitor ce a făcut șoferul autobuzului. Problema este că șoferul *trebuie, de fapt,* să țină copiii în autobuz, astfel încât ei să nu ajungă acasă la o casă goală. El făcea ceea ce trebuia să facă. De fapt, ar putea fi concediat dacă ar lăsa copiii să coboare din mașină fără să fie un adult acolo. (Rețineți că „de fapt" era una dintre expresiile preferate ale lui Zach în acest moment al vieții sale, de aceea l-am folosit repetat.)

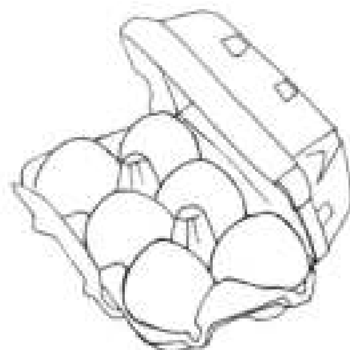
Zach a început să suspine din nou.
— Știu!

M-am îndoit de faptul că știa prea multe despre cerințele postului de șofer de autobuz, dar nu aveam de gând să îl contrazic.
— Cred că trebuie să-i cerem scuze șoferului pentru că l-ai lovit și pentru că eu am întârziat.

Așa că am scris împreună o scrisoare de scuze și am semnat-o amândoi. Zach a umplut o cutie cu ouă de la găinile noastre pentru a o adăuga la scuze.

În dimineața următoare, șoferul a acceptat binevoitor scrisoarea și ouăle. Zach și cu mine am decis că, dacă aș fi întârziat din nou, Zach

ar şti să rămână în autobuz şi eu aş lua maşina şi aş urma autobuzul până la următoarea oprire, încât să nu mai trebuiască să aştepte atât de mult până să ajungă acasă.



Copilul de cinci ani a reuşit să facă tranziţia de la agresiunea fizică la un comportament acceptabil social. El şi mama sa au rezolvat o problemă şi s-au împăcat. Nu s-ar fi putut întâmpla asta dacă nu aşteptam mai întâi ca panica şi furia să dispară.

Următoarea nevoie de bază pe care vreau să o abordez în această fracţiune de capitol este **nevoia de a nu fi copleşit**. Dacă se fac prea multe cereri şi se adună prea multe frustrări, chiar şi o cerere simplă, respectuoasă, poate reprezenta proverbiala picătură care umple paharul. Trebuie să fim conştienţi de momentul în care un copil se apropie de punctul în care va izbucni şi să nu adăugăm noi şi ultima picătură, aparent inofensivă.

Să vedem cum ar putea arăta această picătură finală.

Seara lipsită de magie

Fiul meu, Eli, are patru ani. Ne-am mutat recent într-un alt stat şi nu mai avem vecinii *au pair** care au trăit lângă noi de când Eli avea doi ani. După mutare, l-am înscris la program prelungit la grădiniţă, deoarece atât soţul meu, cât şi eu lucrăm acum cu normă întreagă.

Aseară l-am luat pe Eli de la grădiniţă la ora 17:00. Când am ajuns acasă, Eli a spus:

— Mami, hai să ne jucăm.

— Nu pot acum. Este târziu. Trebuie să pregătesc masa ca să putem mânca.

---

* *Au pair* – sistem în care adulţii din două familii vecine care au copii îi îngrijesc cu rândul pe cei mici. (*N. trad.*)

— Nu, mami! Nu face cina. Joacă-te cu mine. Să ne jucăm jocul cu gâdilatul.

I-am spus că trebuie să gătesc chiar acum. Arăta ca și cum va începe să plângă, așa că i-am zis că ar putea fi asistentul meu bucătar.

S-a dus să-și ia șorțul. I-am spus că trebuie să se spele mai întâi pe mâini. A scos un icnet furios și a aruncat șorțul pe jos.

L-am dus la baie pentru a se spăla pe mâini și am realizat că trebuie să facă și caca. Îl vedeam că dansează pe loc așa cum face de obicei în situația asta. În timp ce stătea pe oliță, i-am observat unghiile mari și colțuroase, așa că am luat foarfeca și am început să i le tai. A început să plângă și a spus că vrea jocul său video. I-am reamintit că nu jucăm jocuri video în serile în care merge la grădiniță a doua zi.

În acel moment, a sărit de pe oliță și a început să urle.

— NU! NU! NU! Mă joc. Nu mă poți opri.

Fugea prin casă fără pantaloni. A fost o scenă neplăcută și de acolo lucrurile au mers din ce în ce mai rău. Aș putea continua, dar este suficient să spun că a plâns până a adormit.

Par cereri foarte simple. Și un copil foarte dificil! Dar, mai gândiți-vă o dată, ținând seama de picăturile acelea care umpleau paharul.

O zi lungă la grădiniță și la programul prelungit, pierderea unor persoane familiare, schimbarea școlii, a casei, a profesorilor, un nou program, o mamă agitată, obligația neplăcută a tăierii unghiilor – Eli ar fi putut să se descurce cu oricare dintre aceste lucruri separat, dar împreună, a fost prea mult!

Morala acestei povestiri este: țineți cont de toate aceste „picături", atât ascunse, cât și evidente, care ar putea fi copleșitoare pentru copilul vostru. Când se adună prea multe, petreceți mai mult timp relaxându-vă și reconectându-vă și mai puțin timp îndeplinind sarcini – atât voi, cât și copilul.

În sfârșit, **trebuie să ne armonizăm așteptările față de un copil cu stadiul lui de dezvoltare și cu nivelul lui de experiență**. Nu ne

propunem în această carte să avem o discuție exhaustivă despre etapele de dezvoltare[1], dar este important să menționăm acest lucru. Când lucrurile merg prost, ar putea fi util să vă întrebați: *cumva aștept de la copilul meu să se comporte într-un mod care depășește nivelul actual al abilităților sale?*

Iată câteva povestiri ale părinților cu așteptări nerealiste.

La vale

La momentul respectiv, a părut o idee grozavă. Nu mai fusesem în vacanță de când se născuseră gemenele. Acum, când aveau trei ani, am planificat să le luăm la schi în acest loc fantastic, care oferă cursuri pentru cei mici, în timp ce părinții lor schiază. Doamne! Trăim în California și fetele nu văzuseră niciodată zăpadă. De asemenea, le plac provocările fizice. Eram destul de siguri că vor fi încântate.

Când am ajuns în stațiune, fetele au refuzat să meargă cu instructorul. Le-am lăsat oricum, doar ca să fim sunați după 20 de minute și să ni se spună să venim să le luăm pentru că nu se mai opresc din plâns. Nu am reușit să schiem și am pierdut un avans considerabil plătit pentru lecții. A fost o mare dezamăgire. Ce puteam face diferit încât să meargă totul bine?

Într-adevăr, ce puteau acești părinți optimiști să facă altfel? Ei bine, în primul rând, ar fi putut fi mai puțin optimiști. Copiii de trei ani nu sunt, în general, capabili să gestioneze simultan prea multe experiențe noi. Ideea că un copil de această vârstă ar pleca cu un străin, într-un cadru nefamiliar, purtând haine ciudate, în condiții de temperatură scăzută, pe care nu le mai experimentase înainte, pentru a desfășura o activitate complet necunoscută și dificilă timp de ore și ore... Acest scenariu poate exista într-un roman fantastic, dar a fost o așteptare mult prea mare de la lumea reală. Pentru copiii de trei ani, o vacanță antrenantă ar fi o excursie la un nou loc de joacă pentru o oră, alte 30 minute pentru a se bălăci într-un pârâu noroios, apoi o gustare savuroasă și înapoi acasă ca să doarmă în patul lor. Păstrați-vă planurile simple și modeste când copiii sunt mici și veți avea dezamăgiri simple (și mai puțin costisitoare).

Promisiuni despre cățel

Era sâmbătă dimineața. Soțul meu dormea și la fel făcea și noul nostru cățeluș. Fiul meu de șapte ani, Theo, era treaz și juca jocuri pe calculator. Mi-am dat seama că nu mai avem lapte, așa că i-am spus lui Theo că merg repede la magazin și că trebuia să lase cățelul afară din casă imediat ce se trezea. I-am spus că era foarte important. El a dat din cap și s-a întors la joc.

Când m-am întors, primul lucru pe care l-am observat a fost că piciorul meu a nimerit într-o băltoacă de urină chiar lângă ușă. Mirosea urât și am observat apoi o dâră de caca de câine întinsă pe toată podeaua bucătăriei. Unde era Theo? Încă în fața calculatorului, fără să fi observat nimic.

Eram furioasă. Am strigat la el atât de tare, încât cățelul a alergat sub masă și a făcut pipi din nou. I-am reamintit că a promis că va avea grijă de cățeluș când ne-a implorat să-i luăm un câine. Chiar l-am pus să semneze un contract prin care s-a angajat să hrănească și să plimbe câinele. Am amenințat că voi da înapoi cățelul pentru că el, Theo, se comporta așa de iresponsabil. Fiul meu plângea de îi săreau ochii. Era prea mult să mă aștept ca un copil de șapte ani să pună o lesă unui cățeluș și să-l scoată în curte?

Nu neapărat. Dar, doar pentru că are capacitatea fizică de a scoate câinele la plimbare, nu înseamnă că este pregătit să-și asume responsabilitatea deplină pentru o ființă vie. Copiii nu au încă o bună atenție distributivă și tind să fie absorbiți de ceea ce fac în acel moment, mai ales când momentul implică jocuri pe calculator. Nu puteți să vă bazați pe faptul că a „promis!". Realizarea unui plan detaliat și oferirea oportunităților de practică cât mai numeroase vă vor ajuta să ajungeți acolo unde doriți mult mai eficient decât o semnătură pe un contract.

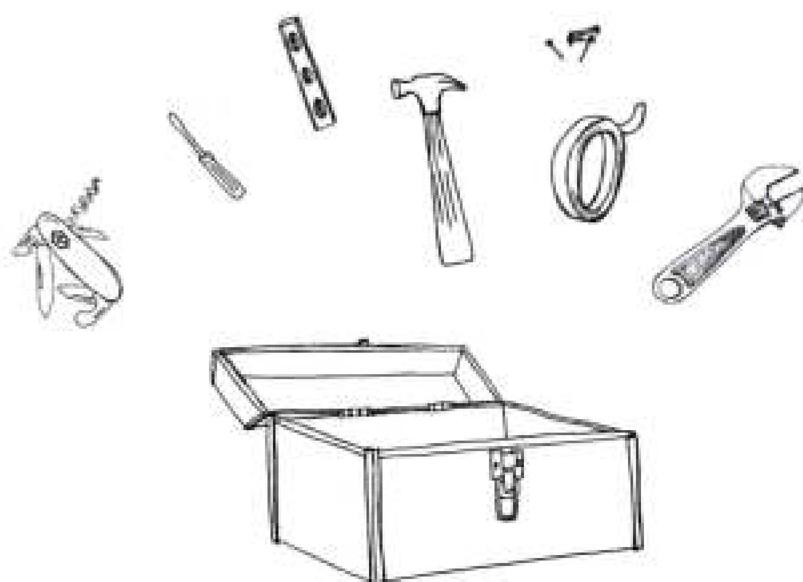
Așa că asta este, oameni buni. Când vă simțiți frustrați de comportamentul oribil al unui copil, faceți o verificare rapidă pentru a vedea dacă satisfacerea oricăreia dintre aceste „condiții elementare" poate salva ziua.

REZUMAT
Condițiile de bază în care instrumentele nu vor funcționa

- **Lipsa de hrană**
- **Lipsa de somn**
- **Necesitatea de a avea timp de reechilibrare**
- **Senzație de copleșire (sindromul ultimei picături)**
- **Lipsa pregătirii din punctul de vedere al dezvoltării sau al experienței**

PARTEA A II-A

INSTRUMENTELE ÎN ACȚIUNE



Bun venit în partea a doua a ghidului nostru de supraviețuire.

Aici vă invităm să participați la câteva dintre sesiunile atelierelor noastre dedicate „temelor speciale" despre conflictele comune care apar în viața alături de copii mici. Puteți citi povestiri ale participanților la ateliere, care au încercat strategiile din această carte cu copii reali, în carne și oase. La sfârșitul fiecărui capitol veți găsi o pagină de rezumat, cu idei pe care le puteți cuprinde dintr-o privire.

Această secțiune a cărții nu este destinată citirii secvențiale. Puteți să vă cufundați în oricare subiect preferați, în orice ordine doriți, fără vreo remușcare!

CAPITOLUL 1
Luptele legate de mâncare – bătălia de la masă

Joanna

Când mâncarea este o sursă de conflict, ajungem să ne luptăm cu copiii noștri în fiecare zi... chiar de mai multe ori pe zi. Părinții de la atelierul meu nu au avut vreo problemă în a redacta o listă cu puncte de interes:

Marile bătălii:

- Să ne determinăm copiii să-și mănânce legumele în loc să mănânce doar paste și desert.
- Să ne determinăm copiii să mănânce ceea ce este servit fără un munte de plângeri. („Bleah, este dezgustător!")
- Să ne determinăm copiii să încerce alimente noi. (De ce sunt atât de suspicioși? Oare cred că părinții lor încearcă să-i otrăvească?)
- Să ne determinăm copiii să mănânce *suficient*. (Cum vor crește mari, dacă sunt hotărâți să supraviețuiască cu aer și cu chipsuri de cartofi?)

Toni a fost prima care a intervenit în discuție.
— În fiecare seară, este un spectacol cu târguieli și mituire în casa mea. Eu spun:
— Haide, nu poți să mănânci înghețata până nu mai iei încă trei înghițituri de broccoli.

Thomas spune:
— O înghițitură.

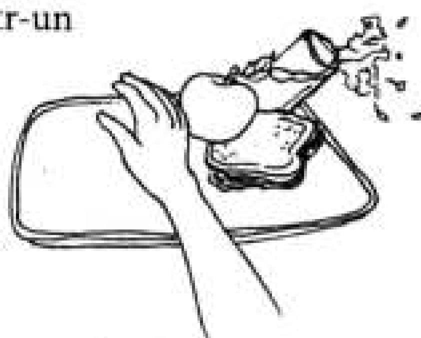
Eu spun:
- Bine, ce zici de două?

Este ridicol.
Maria dădea din cap în semn de acord.
— Benjamin este la o dietă cu alimente albe. Tot ce vrea să mănânce sunt paste, pâine și înghețată de vanilie. Când eram eu copil, toți mâncam ceea ce ne punea mama pe masă.

M-am întrebat cu voce tare dacă, într-adevăr, zilele acelea bune erau așa de bune cum ni le aminteam noi. Mama mea obișnuia să-mi povestească despre cum se temea ea de mese. Una dintre amintirile ei cele mai timpurii era aceea că mama ei îi îndesa din ce în ce mai multă mâncare în gură și apoi o apăsa pe obraji ca s-o forțeze să înghită. Tatăl meu a avut propriile lui bătălii la masa din bucătărie. Mama lui cerea ca fiecare copil să „curețe farfuria". El are amintiri vii despre faptul că nu a reușit să termine cerealele fierbinți și lipicioase și a fost servit cu același bol de cereale neterminate la masa de prânz și apoi din nou la cină. Până la urmă, a ajuns să leșine de foame, pentru că nu a reușit să le mănânce și mama lui a continuat să i le servească.

— Ei bine, este foarte trist, a izbucnit Toni. Dar ce ar trebui să facem? Să-i lăsăm pe nebuni să conducă azilul? Vom avea bomboane la micul dejun, paste la prânz și chipsuri de cartofi cu suc la cină. Cred că, în acest caz, este mai degrabă important să ne asigurăm de nutriția corectă a copilului decât să-i fim cel mai bun prieten.

— Hai să ne uităm la această problemă dintr-un unghi diferit, am sugerat. Știm că o mulțime de copii sunt în mod natural suspicioși la gusturi și la texturi noi, la alimente cu gust puternic sau amar și chiar la alimente care ating alte alimente pe farfurie. Există de fapt o explicație științifică pentru aceste obiceiuri pretențioase în privința mâncatului. Copiii mici pun totul în gură, dar în jurul vârstei de doi ani devin prudenți în privința noilor gusturi. Această precauție îi protejează pe copiii mici care deja se mișcă liber de pericolul de a



mânca lucruri otrăvitoare. De fapt, suntem o specie de consumatori pretențioși, deoarece, din punct de vedere istoric, cei mai pretențioși dintre copiii mici au supraviețuit să se reproducă. Mâncatul pretențios este în ADN-ul nostru!"[1]

— Poate fi și mai rău pentru copiii cu tulburări din spectrul autismului, a adăugat Anna.
— Anton mănâncă doar alimente cu anumite texturi sau mâncare foarte fadă. Cu toate că îi place gustul de mere, el nu le mănâncă pentru că nu poate suporta textura lor.

Toni părea frustrată.
— Bine, deci sunt natural pretențioși. Chiar și așa, tot trebuie să-i facem să mănânce.

Însă eu încă nu terminasem cu prelegerea mea științifică. Am povestit membrilor grupului despre un studiu în care unor copii foarte mici le-a fost oferită o varietate de alimente sănătoase și li s-a permis să facă propriile alegeri. Copiii chiar *au* ales o dietă echilibrată pe cont propriu. Nu era neapărat echilibrată la o anumită masă, dar a fost echilibrată dacă se lua în considerare toată durata unei zile sau a unei săptămâni. Niciunul dintre ei nu a suferit de vreun fel de deficit de vitamine sau de proteine și au luat cu toții în greutate în mod sănătos.[2]

Toni nu era convinsă.
— Ei bine, dacă ar fi adevărat, nu ar trebui să ne facem griji pentru nimic. Dar atunci, de ce citesc știri despre copii care mănâncă prea multă mâncare nesănătoasă și beau prea multe sucuri?

Era o întrebare bună. Cercetătorii le-au oferit doar alimente sănătoase copiilor. Pofta noastră naturală pentru dulciuri și pentru grăsimi ar distruge experimentul, dacă s-ar include între alimentele disponibile sucurile și chipsurile.

— Dacă te gândești la asta, din punct de vedere evolutiv, noi nu am fost expuși la zahăr rafinat și la cantități nelimitate de grăsime decât foarte, foarte recent. Copiii nu se pot descurca cu aceste pofte.

— La naiba, nici măcar eu nu mă pot descurca cu ele! spuse Sarah. Dacă văd ciocolată, o voi mânca! Singurul mod în care îmi pot controla dieta este să nu am anumite lucruri la vedere sau în casă.

M-am reîntors la prelegerea mea.

— Iată ce știm până acum. Mulți copii sunt în mod natural pretențioși cu mâncarea. Poate că este o caracteristică genetică sau una de dezvoltare. Dar dacă li se oferă o serie de opțiuni sănătoase, copiii vor alege o dietă echilibrată – atât timp cât alimentele nesănătoase nu sunt incluse între opțiuni. Copiii sunt ispitiți de dulciuri și de mâncăruri prăjite la fel de mult ca noi, adulții.

— Aș spune că avem două obiective importante aici. Primul este să oferim copiilor o dietă sănătoasă, dar asta nu este suficient. De asemenea, dorim să îi ajutăm să-și formeze o *atitudine* sănătoasă față de alimente, astfel încât să se poată adapta la propriile lor organisme – să mănânce atunci când le este foame și să nu mai mănânce atunci când s-au săturat, să fie deschiși să încerce lucruri noi și să se bucure de acele mâncăruri care sunt și sănătoase. Marea întrebare este cum ajungem acolo?

— De un singur lucru sunt sigură. Nu ne vom atinge aceste obiective cerându-le copiilor să mănânce un anumit număr de îmbucături de broccoli pentru a primi desert. Asta îi învață doar că, dacă înghit mâncărurile rele la gust, vor ajunge să mănânce și „mâncărurile bune". Lecția pe care o dăm devine: „Ceea ce îmi place mie nu îmi face bine și ceea ce îmi displace mie este bun pentru sănătate." E dificil să te bucuri de o mâncare pe care ești forțat să o mănânci.

Am cerut membrilor grupului să își imagineze că au fost invitați la o cină festivă unde gazda a pregătit pentru fiecare o farfurie cu o porție mare de cartofi piure, o porție mare de spanac și un sfert de pui...

— Oh, nu aș mânca așa ceva. Sunt vegetariană, spuse Sarah.

Am continuat jocul de rol.

— Îmi pare rău, eu decid ce mănânci. Trebuie să mâncați tot din farfurie sau nu primiți plăcinta cu cireșe de la desert.

— Nu m-aș mai întoarce în casa acelei persoane pentru nicio altă cină! a spus Sarah.

Asta mă duce la cea mai importantă recomandare pe care o pot oferi: **oferiți copilului o farfurie goală!**



Imaginați-vă că este un adult la o petrecere. El nu poate alege meniul cu care este servit, dar poate alege cu ce să își umple farfuria. Lăsați-l să-și pună cu lingura paste, dacă dorește și câte dorește, să-și pună propriul sos sau nu, să-și presare sau nu propria brânză deasupra și să-și adauge sau nu niște morcovi și fasole verde, pentru textură. Sau, dacă este prea tânăr ca să poată să se servească singur cu lingura, măcar permiteți-i să vă ceară el ceea ce vrea și să vă îndrume cu privirea legat de cantitatea pe care o dorește. Este și o mare oportunitate pentru copil de a exersa autonomia.

Toni părea încă sceptică.
— Asta înseamnă multe farfurii în plus de spălat, dacă ne apucăm să punem fiecare mâncare într-un vas separat pentru a o servi.
— Doamne, nu! am fost de acord. Eu pun chiar oalele în care gătesc pe masă. Servirea în boluri speciale o facem numai când trebuie să impresionăm musafirii!
— Dar dacă vrea să mănânce doar desertul? întrebă Toni.

Anna ridică mâna.
— Nu știu dacă ideea aceasta este confortabilă pentru toată lumea, dar pentru mine funcționează cel mai bine să scot cu totul desertul din ecuație. Este prea greu să-l fac pe Anton să mănânce o masă sănătoasă când el se concentrează pe desert. Avem biscuiți în casă, dar nu îi servim după cină. Îi mâncăm ca gustare de după-amiază. Și mă asigur că vorbesc despre dulciuri ca „bunătăți" mai degrabă decât ca mâncare nesănătoasă. Nu vreau să-l învăț că ceea ce are un gust bun pentru el este mâncare nesănătoasă sau rea. Anton știe că poate să mănânce doi biscuți la gustare, iar după aceea, dacă îi mai este foame, poate alege să mănânce niște „mâncăruri vii, care cresc", cum ar fi nucile sau fructele.

Asta ne aduce un alt punct important. Utilizarea desertului sau a oricărei recompense, ca pârghie de negociere, nu ajută copiii să învețe să se bucure de alimentele sănătoase. Un studiu a investigat efectul recompenselor asupra atitudinilor față de alimentație.[3] Cercetătorii au ales două grupuri de preșcolari cărora le-au oferit șansa de a încerca o mâncare necunoscută, chefirul, o băutură pe bază de iaurt. În cazul primului grup, cercetătorii au oferit copiilor o recompensă pentru a încerca chefirul. Cei mai mulți dintre copii au fost de acord cu entuziasm. În cazul celui de-al doilea grup, cercetătorii nu au oferit mită. Ei pur și simplu au întrebat copiii dacă vor să încerce o băutură nouă, interesantă, din Orientul Mijlociu. Mulți copii din ambele grupuri au încercat băutura. Câteva săptămâni mai târziu, cercetătorii au revenit. Au oferit din nou chefirul. Copiii din primul grup au întrebat: „Ce ne veți da dacă îl bem?" „Nimic" a fost răspunsul. Niciun copil din acest grup nu a mai vrut să bea din nou chefir dacă nu primea ceva în schimb! Copiii din al doilea grup erau entuziaști. „Oh, chefir! Sigur, îmi place chestia asta!"

Michael ridică o sprânceană.
— Nu credeți că ar trebui să le cerem copiilor măcar să încerce lucruri noi? Cum vor ști dacă ceva le place sau nu dacă refuză și să încerce?

— Nu cred că vor ști dacă le place o mâncare, dacă au fost forțați să o încerce. Cel mai probabil o vor înghiți ca pe un medicament pentru a scăpa de ea. Prefer să spun „Sam, iată ceva ce cred că ți-ar plăcea dacă încerci" și să îl las să decidă.

— Puteți chiar să spuneți „Aceasta este o mâncare de oameni mari și s-ar putea să nu îți placă." Am mers odată cu familia mea la o petrecere de Anul Nou, la care gazda a servit ciuperci umplute „numai pentru adulți". Copiii mei au fost atât de jigniți! Le-am explicat că această mâncare nu este genul de preparat pe care copiii l-ar aprecia, iar gazda nu dorea ca operele sale de artă să ajungă să fie mușcate o singură dată și apoi aruncate la gunoi. Dar, desigur, dacă vor să guste, pot să ia câte o mușcătură din porția mea pentru a vedea dacă le place. N-ai mai văzut niciodată atât entuziasm!



— Un lucru pe care îl fac eu, și care ajută copiii să fie încântați să mănânce alimente sănătoase, este să-i implic în pregătirea mâncării, a spus Sarah. Când ei înșiși te ajută să faci salată curățând salata verde sau toarnă chiar ei orezul și apa cu paharul de măsurat în oală, sau amestecă boabele de mazăre sau de fasole și presară mirodeniile, copiii sunt întotdeauna mai entuziasmați să și mănânce respectiva mâncare.



— Și ce spuneți de implicarea lor la cumpărături? a adăugat Maria. Când îl iau pe Benjamin la magazinul alimentar, îl las să aleagă el piersicile și prunele pe care trebuie să le cumpărăm pentru salata noastră de fructe. Îi place să-și mănânce „fructele lui".

— Deci, implicarea copiilor în planificarea și în pregătirea mesei poate face o mare diferență privind interesul lor față de mâncare, am spus. Iată încă ceva care ar putea să ajute. Eu fac multe observații cu privire la modul în care se schimbă gusturile. Soțul meu și cu mine le spunem copiilor despre alimentele pe care le credeam dezgustătoare când eram copii și acum le iubim - chestii moi, cum ar fi ciupercile și avocado. Îmi amintesc o cină la care Sam mesteca o bucată de dovlecel gătit, cu o privire foarte nefericită pe față.

— Sam! am spus. Credeam că nu-ți plac dovleceii. Am tăiat bucățile destul de mari pentru ca tu să le poți alege.

Sam a spus:
— Verific dacă gusturile mele s-au schimbat.
— Și s-au schimbat?
— Nu încă.

Chiar dacă lui Sam încă nu-i plăceau dovleceii, era dispus să încerce.
— Dar dacă încearcă ceva și spune că e dezgustător? întrebă Toni.
— Aș spune: „Hei, nu este frumos față de oamenii care mănâncă alimentul respectiv să spui asta!"
— Ca să nu mai vorbim de persoana care a pregătit mâncarea respectivă! spuse Toni cu foc.
— Da! am fost de acord. Dar am observat că cei mici sunt mai puțin înclinați să insulte mâncarea noastră dacă nu îi forțăm să o mănânce. Respectul este o stradă cu două sensuri.

Toni se încruntă.
— Mi se pare că ceea ce sugerați este ca părinții să devină bucătari la comandă. Dacă trebuie să respect ceea ce îi place și nu îi place fiecăruia dintre copiii mei, voi ajunge să pregătesc cinci mese diferite în fiecare seară. Asta chiar nu se poate întâmpla! Pe vremuri doar puneai mâncarea pe masă și familia ta o mânca fără să comenteze.

— Sunt de acord cu tine, Toni, am spus. O masă pe seară este și limita mea! Este o idee proastă să vă epuizați pregătind mese diferite pentru toată lumea. Eu, una, aș fi plină de resentimente. Ceea ce sugerez eu este să servim mâncarea cât se poate de separat, astfel încât copiii noștri să poată face alegeri despre cum să combine componentele. Și dacă un copil este cu adevărat îngrozit de ceea ce se află în oala cu mâncare a familiei, el poate să primească un înlocuitor foarte simplu – un sendviș cu unt de arahide și un morcov, de exemplu.

M-am gândit la cum era în familia mea. Fratele meu mai mic a fost pretențiosul clasic când venea vorba de mâncare. Nu putea să mănânce nimic care avea sos deasupra. Diferitele alimente de pe farfuria lui nu aveau voie să se atingă, iar substanțele gelatinoase, cum ar fi miezul roșiilor, îl dezgustau. Mama mea nu a făcut niciodată mare lucru în legătură cu asta. Pentru că ea și tatăl meu au fost crescuți de părinți care i-au forțat să mănânce tot din farfurie, ei au fost hotărâți să nu facă acest lucru copiilor lor. Îmi amintesc multe mese la care fratele meu mânca doar un sendviș cu brânză, un morcov și un ardei lângă, în timp ce restul familiei mânca ceea ce pregătise mama. Fratele ăsta a crescut și a devenit gurmandul familiei.

Ajunsesem la sfârșitul sesiunii. I-am trimis pe membrii grupului acasă să experimenteze cu copiii lor. Iată poveștile cu care s-au întors.

POVEȘTILE

Povestea lui Michael: Farfuria goală

Chiar nu credeam că va funcționa să-l lăsăm pe Jamie să se servească singur, dar lui i-a plăcut ideea la nebunie! A fost foarte interesat de întregul proces de alegere a ceea ce urma să pună pe farfuria lui. Spunea continuu lucruri de genul: „Hmmm, poate că acești cartofi ar avea gust bun cu niște fasole verde pe ei." „Hmmm, poate că voi mai lua niște pui. Mai am încă loc în stomac."

La un moment dat, și-a luat o jumătate de castron de cartofi piure pe farfurie și a trebuit să-i amintim să-l împartă din ochi, pentru că și tati, și mami, și sora lui aveau nevoie să mănânce. Nu se gândise niciodată la asta. A început să ne întrebe dacă vrem și *noi* să ne mai punem din mâncăruri. De obicei, petrecem întreaga masă târguindu-ne cu el – încă două îmbucături de broccoli dacă vrei să-ți mănânci înghețata. Și apoi el face o contraofertă: „Ce zici doar de una?" Și noi ajungem să cedăm pentru că nu vrem să înceapă să plângă că nu primește desert.

Cel mai uimitor lucru a fost că, la sfârșitul mesei, *nici măcar nu a cerut desert*. Era sătul! Apoi a făcut un mare anunț: „A fost *cea mai bună* masă pe care am mâncat-o vreodată!"

Era doar o masă obișnuită pe care o mai serviserăm de multe ori până atunci.

Povestea Mariei: Strugurii mâniei

Acum câteva zile, am avut o nouă ceartă legată de mâncare cu Benjamin. Voiam să nu plece la școală cu stomacul gol. Luasem niște struguri pentru el și el nu voia să-i mănânce. A spus că au gust putred și eu i-am zis că nu au. Încercam chiar să îi îndes strugurii în gură și el își ținea dinții strânși ca să nu reușesc. Atunci pur și simplu m-am oprit. I-am spus:

— Nu-ți plac acești struguri. Nu îți plac nici când sunt doar un pic maronii pe deasupra.

El a spus:
- Nu.

Și asta a fost. A fost o ușurare. Și ce dacă i-a fost puțin foame în acea dimineață la școală? O iau razna când mă gândesc că trebuie să-l fac să mănânce! Și îl fac și pe el să o ia razna. A doua zi pur și simplu am pus câteva lucruri pentru el pe masă și m-am dus să încarc mașina de spălat vase. A mâncat o banană. A fost un rezultat mult mai bun.

Povestea lui Toni: O formă diferită de paste

Gemenele găsesc întotdeauna ceva de care să se plângă la cină. De data asta erau pastele.

— Nu ne plac spiralele. De ce nu ai cumpărat scoici?

Le-am reamintit că spiralele sunt preferatele lor. Jenna a spus:
— Nu, spiralele sunt cele mai *ne*-preferate!

Le-am zis că pastele au toate același gust, doar forma este diferită și oricum se face totul terci în stomac. Ella a început să plângă. Și apoi am avut un moment de *a-ha*, așa că am început să spun:

— Oh, frate, înainte vă plăceau într-adevăr spiralele, dar acum vă plac mai mult scoicile. V-ați săturat de spiralele alea stupide vechi și plictisitoare. Scoicile pot fi umplute cu sos; spiralele nu pot.

Amândouă au spus:
— Da!

Și apoi am întrebat dacă vor să vină cu mine la magazinul alimentar data viitoare ca să mă ajute să aleg niște paste cu forme diferite pentru a le încerca. Le-a plăcut ideea. După cină, au desenat tot felul de forme complicate pentru pastele de pe „lista lor de produse alimentare". Și, desigur, și-au mâncat spiralele. Le-am spus că eram prea obosită să încep să mai fierb alte paste și, în plus, nu voiam să irosesc mâncarea. În acel moment nu mai conta. Ele erau încântate de noul lor plan.

Povestea lui Sarah: Masa urgentă

Sophia are hipoglicemie. Când stă prea mult timp fără mâncare, starea ei de spirit o ia în jos, împreună cu nivelul zahărului din sânge. Problema este că, dacă nu ne prindem din timp, ajunge într-o asemenea stare, încât refuză să mănânce. Chiar dacă are deja șapte ani, face câte o criză de isterie exact ca un copil de doi ani.

Aseară am ieșit la un restaurant. Sophia nu mâncase de ore întregi și era deja plângăcioasă. Nu reușea să găsească nimic în meniu care să îi placă. În trecut, și soțul meu, și eu am fost mereu foarte severi cu ea. „Trebuie să dai ceva de mâncare corpului tău. Acum ești supărată doar pentru că ți-e foame."

Ca răspuns, ea începea să strige că *nu* este supărată și că *nu* trebuie să mănânce. Nu m-am gândit niciodată la situația asta ca la o ocazie de a-i accepta sentimentele. Este o problemă de sănătate, nu o problemă de sentimente.

Dar de data aceasta, în loc să insist să bage o bucată de pâine în gură, m-am concentrat pe acceptarea sentimentelor.

— Chiar nu te simți bine! Și un restaurant cu mâncare ciudată în meniu este probabil ultimul loc în care ai vrea să fii. (Era de asemenea și ultimul loc în care aș fi vrut eu să fiu împreună cu un copil care țipă!)

Ea a răspuns imediat:
— *Da*! Mă simt rău! Așa se întâmplă întotdeauna când îmi este foame! Trebuie să mănânc ceva ca să mă simt mai bine.

Și a apucat o chiflă și a început să mestece.

Am fost uimită. De obicei, se ceartă cu mine când intră în această stare. De data aceasta, a demonstrat cunoaștere de sine și a reușit să se îndrepte rapid spre o soluție. Este foarte greu să rezistăm să-i spunem ce trebuie să facă atunci când soluția este foarte evidentă, dar aceasta este cu siguranță cea mai bună cale.

Povestea lui Sarah: Alunecos ca peștele

În grădinița noastră, predăm un modul dedicat mâncării în fiecare primăvară. Vorbim cu copiii despre alimente sănătoase și plantăm o grădină de legume în curte. Până în iunie, copiii ajung să își facă propriile salate din legumele pe care le-au cultivat ei înșiși – salată, mazăre și ridichi pentru cei curajoși. Deci, este destul de ironic faptul că tocmai eu nu pot să-mi conving fiul să mănânce alimente sănătoase acasă. Îi zic că nu va primi desert dacă nu termină tot din farfurie, dar lui nu-i pasă. Doar ridică din umeri și spune: „Deci nu voi mânca desert."

Am încercat ideea cu farfuria goală în această săptămână. Am făcut pește și a ieșit foarte bine. L-am lăsat doar câte un minut pe fiecare parte într-o tigaie fierbinte. Jake a refuzat să mănânce. Toți ceilalți au spus că este delicios. Soțul meu a insistat ca Jake să-l guste, dar i-am spus:
— E în regulă, nu trebuie să mănânci dacă nu vrei.

El a întrebat:
— Dar voi primi desert?

Am zis:
— Desigur. Vei primi desert.

Pe la jumătatea mesei, am văzut mâna lui Jake cum se strecoară și ia niște pește de pe platou. N-aș fi crezut niciodată că va gusta din ceva fără să insist eu. Restul săptămânii, mesele au fost foarte relaxate. E mai puțin neastâmpăr și mai puțină ceartă la masă. La un moment dat, Jake a întrebat câte îmbucături de salată trebuie să mănânce și i-am zis:

— Întreabă-ți stomacul.

Povestea lui Toni: Foarte entuziasmate de suc

Când gemenele mele aveau trei ani, erau mari amatoare de suc. În timpul mesei, ignorau mâncarea solidă și ar fi băut doar suc. Am încercat să reglementez consumul — făcându-le să-și dilueze sucul cu apă; insistând să ia trei mușcături de pui sau broccoli înainte să poată să-și umple din nou paharul; spunându-le că nu vor crește puternice dacă

beau doar sucuri. Era o luptă continuă. Ele se rugau, argumentau, plângeau și când eu cedam un pic, ele cereau mai mult. În concluzie, se umpleau cu sucuri, iar mai târziu, după o jumătate de oră, aveau o criză de isterie din cauza agitației produse de zahăr.

În sfârșit, am decis să modific mediul. La urma urmei, nu ele făceau cumpărăturile! Am încetat complet să mai cumpăr suc. În acel an, singurul lucru de băut care exista în casă era apa sau, așa cum ne place nouă să o numim, „sucul pământului". Poate fi băută cu gheață sau cu un strop de suc de lămâie, dacă doriți să fiți extravaganți. Au plâns și au țipat din cauza asta în prima zi, dar apoi nu am mai avut vreo ceartă despre sucuri. A fost o ușurare!

Bineînțeles că încă aveam probleme. Mâncau grămezi de fructe de pădure congelate cu iaurt la prânz și respingeau cu încăpățânare lingurile. Insistau să folosească niște broscuțe de plastic ca ustensile pentru mâncat. Pur și simplu afundau broasca cu capul în iaurt și apoi îl lingeau de pe capul broaștei.



Într-o zi, au primit-o în vizită pe prietena lor Emma la masa de prânz. Emma este tipul de copil foarte dulce, cooperant și conformist. Ea s-a uitat la mine cu ochii ei mari și albaștri și a întrebat:
— De ce mănâncă fetele cu broaște?

Am spus că nu știu.
— Întreabă-le.

Emma a întrebat și fetele mele au ridicat din umeri. Niciodată nu mi-am imaginat că a fi părinte va fi atât de ciudat.

REZUMAT
Luptele legate de mâncare

Rezistați tentației de a...

... forța copilul să mănânce tot din farfurie, să mănânce un anumit aliment sau să mănânce o cantitate prestabilită.

... oferi desertul ca răsplată condiționată de mâncatul alimentelor sănătoase sau de a nu mai oferi desertul ca pedeapsă pentru că nu mănâncă.

... găti mâncare la comandă.

... vă eticheta copilul ca fiind *pretențios la mâncare*.

... face masa un câmp de luptă!

În schimb puteți să...

1. Oglindiți sentimentele

„Chiar dacă, de obicei, îți place puiul, nu ai chef de el în seara asta."

2. Oferiți opțiuni

- Puneți o farfurie goală în fața copilului și lăsați-l să se servească singur sau întrebați-l ce dorește dacă este prea mic ca să poată servi singur.
- Serviți pe cât posibil mâncarea separată în feluri simple, astfel încât copiii să poată face alegeri cu privire la ceea ce își pun pe farfuriile lor.
- Oferiți o alternativă simplă dacă copiii nu doresc mâncare „de oameni mari" – sendviș cu unt de arahide, pâine și brânză, ouă fierte, morcovi cruzi, ardei roșu.

3. Gestionați mediul

Păstrați dulciurile și băuturile dulci în afara ariei vizuale. Faceți astfel încât să fie ușor să evitați ispita!

4. Puneți copilul la treabă

Permiteți-le copiilor să fie cât mai mult posibil implicați în planificarea meselor, în cumpărarea alimentelor, precum și în pregătirea efectivă a mesei, asta, dacă puteți tolera faptul că o parte din mâncare va ateriza pe podea. (Câinele vostru vă va mulțumi!)

5. Oferiți informații

Povestiți-le copiilor că „gusturile se schimbă", așa încât să nu se simtă blocați de preferințele lor limitate. Spuneți-le: „Ai putea să încerci să guști asta când te simți pregătit."

CAPITOLUL 2

Nebunia de dimineață – evadare din câmpul gravitațional al casei

Julie

Anna a luat cuvântul.

— Aceste instrumente funcționează foarte bine cu Anton. Aș vrea să pot să mă relaxez și să mă bucur de asta. Dar Luke mă înnebunește. Crezi oare că e încă prea mic ca să funcționeze și la el? Tocmai a împlinit doi ani și, cu siguranță, își trăiește visul de a fi un copil de doi ani teribil.

M-am așezat mai comod în scaun.

— Hai, spune-ne toate detaliile picante.

— Bine, tu ai vrut-o.

Anna a sorbit îndelung din cafea și a început să povestească.

— Luke se află dintr-odată în plină luptă pentru putere. Cel mai rău este dimineața. Se târăște pe podea și se luptă cu mine când trebuie să-l îmbrac. Niciuna dintre tehnicile pe care le folosesc cu Anton nu funcționează cu Luke. Îi ofer opțiuni. El strigă: „NU HAINE!" Îi spun că asta nu este o opțiune și el le aruncă peste tot prin cameră. Încerc să-l pun la treabă și să-l las să se îmbrace singur, dar lui nici că-i pasă.

Uneori, încerc să număr până la trei, a continuat Anna. Îi spun „Dacă nu începi să te îmbraci, te voi îmbrăca eu când ajung la trei. Unu... Doi..." Știu că nu ar trebui să amenințăm. Oricum, nici măcar nu funcționează. Fuge de mine și se ascunde... Și vreau să vă spun că alege numai locuri foarte strâmte și greu accesibile.

Am încercat chiar și mita, a povestit Anna, oferindu-i înghețată la micul dejun dacă se îmbracă. Dar el tot nu vrea și apoi mai face încă o criză când nu primește înghețată. Și asta nu este totul. Ieri am petrecut zece minute luptându-mă cu el ca să-l pun în scaunul lui de mașină. Activitățile în sine nu reprezintă problema reală. Uneori, îi place să se îmbrace și este nerăbdător să se urce în scaunul său de mașină. Problema este că, atunci când eu am nevoie să facă ceva *acum*, el se opune în mod automat.

M-am gândit la consecințe naturale, a mai spus Anna, dar singura consecință care apare în mod natural este că eu întârzii la serviciu. Presupun că l-aș putea duce la grădiniță dezbrăcat, dar nu cred că l-ar deranja. Sincer, pot să ignor țipatul, dar el devine tot mai mare și mai puternic. Curând nu voi mai fi capabilă să-l forțez.

Membrii grupului au scos un oftat colectiv. Există puține lucruri mai stresante decât încercarea de a grăbi un copil de doi ani dimineața. Suntem într-o încurcătură teribilă. Programul nostru de adulți ne forțează să ne mișcăm în mod eficient, cu intenție și spre un scop. Programul copilului foarte mic rătăcește fără o direcție concretă, el bucurându-se de moment, alt scop mai îndepărtat fiindu-i inutil.

— Bănuiesc că nu ai chef de asemenea toane dimineața când încerci să ieși din casă, am spus, dar să fii jucăuș este cea mai bună variantă pentru a evita o luptă de putere cu un copil de doi ani. Vestea bună este că, pe măsură ce copiii cresc mai mari, devin din ce în ce mai rezonabili. Așa că puteți începe să utilizați rezolvarea de probleme și să îi puneți pe ei responsabili pentru implementarea soluțiilor. Dar, pentru moment, este vorba doar despre schimbarea stării de spirit.

Anna părea iritată.
— Dar starea *mea* de spirit?

Michael se apleca în față.
— Hei, starea ta de spirit va fi mai bună dacă funcționează, nu-i așa?

Anna își încrucișă brațele.
— Bine, hai să auzim. Ce funcționează?

Sarah ridică mâna.
— La mine funcționează să fac îmbrăcămintea să vorbească. Îi fac șosetele și pantofii să spună:
— Mi-e foame! Vreau să mănânc aceste degețele mici și dulci de la un piciorus.

Sau câteodată le fac să protesteze:
— Nu, nu, nu! Nu vreau piciorul ăla mirositor. Vreau să fiu liberă!

Atunci le cert.
— Șosețele rele, *treaba* voastră este să acoperiți piciorul Miei și să îl păstrați cald.

Șosetele continuă să se lamenteze:
— Nu ne pasă, este o treabă prostească.

Apoi le spun foarte aspru:
— Trebuie să *cooperați*! O veți face pe săraca Mia să întârzie la școală.

Mia râde și uită să se mai lupte cu mine.

Maria a intervenit și ea.

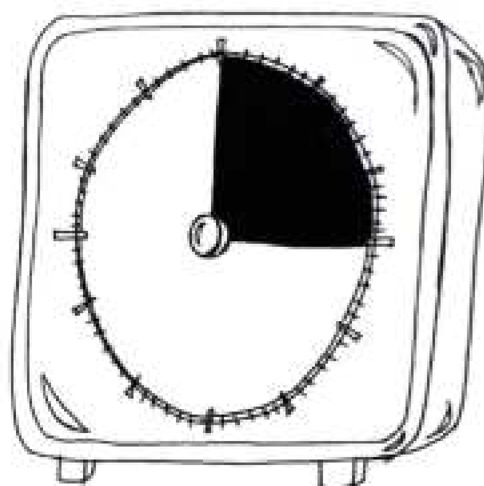
— Lui Ben îi place când îi dau opțiuni caraghioase. „Vrei să îți pui tricoul ca de obicei sau cu spatele în față? Sau pe dos? Vrei să-ți bagi mai întâi piciorul drept în pantaloni sau piciorul stâng? Orice ai face, numai nu sări cu ambele picioare în același timp în pantaloni. Asta ar fi prea periculos!" Desigur, el încearcă să sară. Uneori, îl întreb dacă vrea să meargă către mașină cu fața înainte sau cu fața înapoi, sau să se prefacă că este pe patine, sau să sară ca o broască. De asemenea, îi place când transform totul într-o cursă. „Câte secunde îți vor trebui ca să ajungi la mașină, să te așezi pe scaun și să-ți legi centura? Pe locuri, fii gata, *fugi*!" Am un mic cronometru de bucătărie pe care îl poate ține în mână în timp ce fuge. Și eu strig apoi lucruri de genul: „Ben câștigă cursa! Mulțimea este în extaz!"

Michael a adăugat:
— Jamie nu se satură niciodată de vocea robotului. Mă prefac că sunt un android când îl îmbrac. „Trebuie... să... punem... brațul... în... mânecă... Defecțiune... Tricou... blocat... pe... nas."

Toni părea puțin nerăbdătoare.

— Prefer să-mi determin copiii să facă aceste lucruri mai mult pentru ei înșiși. Sunt destul de mari pentru asta. Aș înnebuni dacă ar trebui să fac voci de robot și jocuri cu toți trei în fiecare dimineață.

— Ceea ce am făcut a fost să organizez o sesiune de rezolvarea problemelor despre rutina de dimineață. Le-am spus că urăsc să strig la ei în fiecare dimineață și știu că și ei urăsc să se strige la ei și să fie grăbiți. Am cumpărat acel cronometru special pentru copii, unde partea roșie a cercului devine tot mai mică pe măsură ce timpul se scurge, astfel încât ei să poată vedea cu ușurință cât timp a mai rămas. Apoi, am făcut o diagramă cu toate sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească dimineața. Am prins o bandă de carton la baza graficului pentru a face un buzunar lung. Fiecare copil are un bețișor ca de acadea cu o față lipită pe el și ei îl mișcă la următoarea sarcină când au terminat.



Am fost captivată.

— Poți să ne arăți cum e?

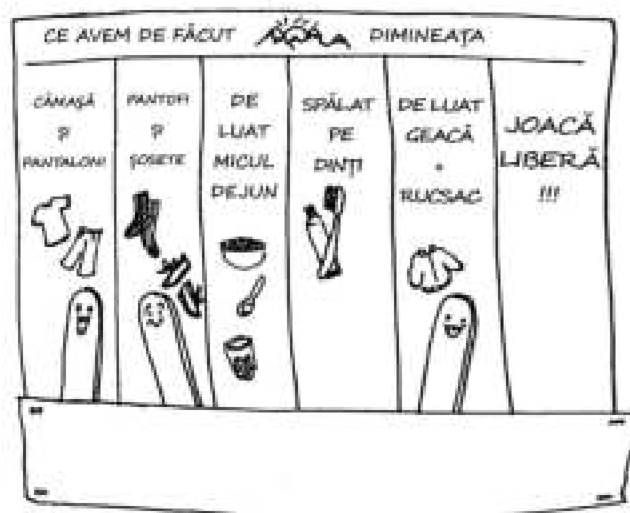
Toni l-a desenat rapid pe o bucată de hârtie.

— Există șase pași – cămașă și pantaloni, pantofi și șosete, de luat micul dejun, spălat pe dinți, de luat geacă și rucsac, iar ultimul pas este JOACĂ LIBERĂ. Tuturor le place să-și mute omulețul din bețișor de acadea de la un pas la altul și, dacă își termină toate sarcinile pe care le au, pot să joace ceea ce vor. Dacă toți trei se pregătesc și le mai rămâne timp, ne jucăm Atinge canapeaua.

— Ce?

Michael părea confuz.

— Nu pot să cred că nu cunoașteți cel mai minunat joc de pe pământ.



Părintele trebuie să-și împiedice copiii să atingă canapeaua. Puteți să-i blocați cu corpul, dar nu vă puteți folosi mâinile. Copiii trebuie să fugă în spatele părintelui și să atingă canapeaua pentru a câștiga. Este ca fotbalul american, cu excepția faptului că nu folosim mingea, iar țelul este să atingi o canapea.
— Ahh, acum înțeleg. Pare să fie foarte distractiv în casa ta dimineața.

Toni își dădu ochii peste cap.
— Poate că ar trebui să vii în vizită!

Compilasem o mulțime de strategii bune într-o sesiune scurtă. Dar mai era un aspect important al conflictului de dimineață pe care nu îl discutasem încă – trecerea de la somn la lumea exigentă a „ridică-te și pregătește-te!"

Nimănui nu îi place să fie scos din coconul cald al somnului pentru a face față cererilor imediate și presiunii de a se grăbi. Un mod sigur de a sabota starea de spirit de dimineață este de a începe cu: „Este timpul să te trezești! Ai cinci minute să te îmbraci și să vii jos. Să nu ratăm autobuzul astăzi!"

Pentru un copil, aceste vorbe pot da tonul pentru o dimineață întreagă de opoziție. Iată câteva abordări mai blânde pe care părinții le-au folosit pentru a începe ziua.

> — Eu îi fac fiului meu un mic masaj pe spate pentru a-l ajuta să se trezească. Îl adoră. Obișnuiam să îl scutur ușor. Dar ura felul acela de a fi trezit!
>
> — Mă bag în pat cu ea și ne drăgălim timp de zece minute. Obișnuia să se trezească furioasă, dar acum se ridică din pat calmă. Nu credeam că avem timp pentru așa ceva, dar în felul ăsta tot restul dimineții merge cu mult mai repede și mai bine, așa că merită.
>
> — Eu zic „Vrei să te trezești acum sau vrei să mai moțăi încă cinci minute? Mișcă un deget pentru acum și două degete pentru încă cinci minute." Întotdeauna mișcă două.



— Eu spun „E dimineață, submarinul meu somnoros. Să-ți ridici periscopul (degetul) dacă mă poți auzi. Ești invitat la micul dejun în zece minute, așa că începe să te îndrepți spre suprafață... nu prea repede, totuși. Nu vrei să sperii peștii."

POVEȘTILE

Povestea Annei: Gata de acțiune

Trebuie să vă spun cât de minunată a fost săptămâna mea. Știu că ați spus că Luke este prea mic pentru rezolvarea de probleme, dar am încercat-o oricum. Am început prin a spune: „Nu îți place să te grăbești dimineața. Nu ai chef să te îmbraci imediat după ce te trezești. Nu e deloc distractiv." Luke a dat din cap.

Apoi am zis: „Am o idee. Vrei să te îmbraci seara, după baie, și să dormi în hainele pentru a doua zi? Așa te poți trezi gata de plecare și ai mai mult timp să te joci."

Luke a fost de acord. Hainele pe care le poartă în timpul zilei sunt pantaloni moi și tricouri, astfel încât acestea sunt confortabile și pentru somn. Această idee mi-a transformat viața! Acum, ziua mea începe fără o bătălie extraordinară.

Povestea lui Michael: Regretul față de Lego

Lui Jamie îi place să se joace cu Lego dimineața, înainte de școală. Problema este că nu-i place să se *oprească* atunci când trebuie să plecăm. Întotdeauna spune „Mai am doar o singură bucată! Aproape am terminat." Ajung la adevărate lupte cu el legat de asta.

În trecut, ar fi urmat o consecință, și anume nu i-aș mai fi permis să se joace cu Lego după-amiază dacă refuza să mă asculte dimineața. Asta nu a ajutat deloc. Doar îl făcea să fie morocănos toată după-amiaza.

Săptămâna trecută, am încercat rezolvarea de probleme. Iată foaia mea de lucru.

Problema	*Idei*
Este distractiv să te joci cu Lego dimineața, dar este foarte greu să te oprești în mijlocul a ceea ce faci. Este frustrant să nu termini ceea ce construiești! Tata devine furios când întârzie la serviciu.	- Setăm un cronometru și te oprești din joacă atunci când cronometrul sună. - Iei piesele de Lego în mașină cu tine. - Folosești numai zece piese de Lego dimineața. - Îl lași pe omulețul de Lego să stea alături de farfuria ta și să te privească cum mănânci. - Nu te mai joci cu Lego dimineața. Faci altceva din care nu este la fel de frustrant să te oprești.

Ca să vă spun sincer, nu am mai ajuns niciodată să alegem soluții. Jamie a fost fericit să vorbească despre asta pentru o vreme, apoi și-a pierdut interesul și a plecat. M-am gândit că o să reluăm altădată. Aveam de gând să protestez față de jocul cu Lego în mașină. Îmi puteam imagina crizele care urmau când piesele aveau să cadă pe sub scaune. Și eram gata să iau măsuri ca să mă protejez pe mine – nu să pedepsesc! – spunând: „Uite, acest lucru nu funcționează. Lego-ul nu este o jucărie potrivită pentru dimineață. Hai să le păstrăm pentru după-amiaza, când ai mai mult timp."

Dar nu am ajuns niciodată la asta. După sesiunea noastră neterminată de rezolvarea problemelor, Jamie nu s-a mai jucat cu Lego dimineața. Cumva, doar vorbitul despre așa ceva pare să fi rezolvat problema. Cel puțin pentru moment, și asta este suficient pentru mine!

Povestea Mariei: Un alt Benjamin pe podea

Benjamin *poate* să se îmbrace singur, dar în unele dimineți pur și simplu refuză. Lunea trecută și-a scos pijamaua și apoi a început să alerge

dezbrăcat prin casă. I-am luat hainele – cămașă, chiloți, pantaloni și șosete – și le-am așezat în formă de om pe podea, și i-am spus: „Uite, Benjamin, a mai apărut un mic Benjamin pe podea!"

Benjamin a fugit și s-a așezat pe haine. Apoi și-a pus chiloții, pantalonii, și-a băgat brațele și și-a pus cămașa. A fost atât de ușor – cel puțin în acel moment.

REZUMAT
Nebunia de dimineață

1. Fiți jucăuși

(Pantofii vorbind.) „Nu vreau să încalț piciorul ăla. Nuuuuu!" (Părinte vorbind.) „Mai bine ai trece imediat în piciorul lui Luke. Îl faci să întârzie!"

2. Oferiți opțiuni

„Vrei să mergi la mașină așa cum mergi de obicei sau cu spatele?"

3. Puneți copilul la treabă

„Poți să setezi tu cronometrul? Am nevoie să mă anunți când e timpul să ieșim pe ușă."

4. Încercați rezolvarea problemelor

„Nu este ușor să ținem minte toate lucrurile pe care trebuie să le facem dimineața. Ce părere ai avea dacă am face o schemă?"

5. Oglindiți sentimentele

„Nu este ușor să te ridici din patul tău cald și confortabil. Este mult mai plăcut să mai stăm și să ne drăgălim timp de câteva minute!"

CAPITOLUL 3
Rivalitatea dintre frați – dă bebelușul înapoi!

Joanna

Michael a deschis sesiunea. Nu mai avea același zâmbet fericit ca de obicei și părea mai posomorât.

— Am crezut că terminaserăm cu rivalitatea dintre frați. Jamie a fost destul de fericit să fie un frate mai mare, odată ce a trecut de șocul noutății unui bebeluș în casă. Dar acum, când Kara are doi ani, ea cere mai multă atenție și se bagă peste lucrurile lui, iar el începe să se supere pe ea. Își închide ușa în fața ei, îi smulge lucruri din mână, îi spune ce să facă, îi spune „nu" foarte des și vorbește urât despre ea.

Știu că o parte din problemă este că primește mai puțină atenție de la noi, a continuat Michael. Jan a început să lucreze cu normă întreagă. Eu stau cu copiii în tura de dimineața și recuperez munca după cină. Așa că, atunci când Jan îi citește lui Jamie la culcare, Kara este lângă ei, pe podea, jucându-se cu jucăriile sale. Ora de culcare nu mai este un moment așa de relaxat și de intim cum era înainte.

Maria dădea din cap.

— Ei bine, cel puțin voi ați avut câțiva ani buni! Benjamin nu a acceptat-o niciodată pe Isabel. Se înfurie doar la vederea ei. El ne spune mereu să dăm bebelușul înapoi, deoarece scutecele sale miros urât și ea țipă prea mult. Am încercat să-i spun că toți am avut scutece mirositoare atunci când am apărut pe lume, iar, cât privește țipatul, ei bine, el, Benjamin, este prințul țipatului. Dar nu ajută niciodată. Ceea ce mă înnebunește în ultima vreme este faptul că o trezește din somn.

Spune că nu vrea ca ea să doarmă. Îl enervează tare că îi tot repet să facă liniște și că nu putem ieși afară în timp ce ea doarme. Totuși, aș fi crezut că va aprecia că își are mama doar pentru el în acel timp. Este foarte frustrant. Și supărător! Mi-e teamă să recunosc asta, dar spune lucruri de genul: „Ar trebui să o tai în bucățele?"

Membrii grupului au scos un oftat colectiv.

— Acestea sunt cuvinte dureroase de auzit, am spus.
— În mod sigur sunt, a zis Maria. Se presupune că suntem o familie. Familia este cel mai important lucru! Membrii ei trebuie să se iubească și să se sprijine reciproc. Le spun asta în fiecare zi.

— Bine, într-adevăr, asta vrem, am fost de acord. Acum trebuie să ne gândim cum să ajungem acolo. Și tu știi deja ce urmează să spun. Trebuie să începem cu oglindirea sentimentelor. Acesta este unul dintre acele momente în care trebuie să accepți realitatea și să oglindești niște sentimente cu adevărat groaznice. Să fii frate mai mare este o povară. Primul mesaj pe care are nevoie să-l audă de la tine este că îl înțelegi. Nu este ușor să îți imparți părinții cu un copil care miroase sau cu un pericol public de doi ani! Cu cât încercăm mai mult să-i convingem pe copiii noștri că nu este chiar atât de rău, cu atât vor munci și ei mai tare pentru a ne convinge că este într-adevăr chiar așa de rău.

— Deci, ce ar trebui să fac? întrebă Maria. Să vorbesc cu el despre uciderea bebelușului? Nu pot să mă descurc cu așa ceva.

Nu este nevoie să folosiți limbajul violent al copilului pentru a-l face să știe că înțelegeți cum se simte el. Puteți modela o cale diferită de a exprima sentimente puternice.

„Frate, nu este întotdeauna ușor să ai o soră mai mică prin preajmă. Poate fi foarte frustrant!"

„Pariez că uneori ai vrea să fii singurul copil din casă."

„Este enervant să trebuiască să faci liniște atunci când bebelușul doarme. Vei fi fericit când va fi destul de mare ca să nu mai aibă nevoie să doarmă în timpul zilei!"

„Copiii de doi ani pot fi greu de suportat pe lângă lucrurile tale. Pur și simplu ei încă nu înțeleg cum să se poarte blând cu un lucru. Chestia asta te poate înfuria foarte rău."

Dacă starea de spirit este potrivită, s-ar putea să îi facă plăcere să vă audă povestind amintirile frumoase ale propriilor sale peripeții remarcabile de când era bebeluș.

„Când *tu* aveai doi ani, obișnuiai să umbli prin dulapuri și să scoți fiecare oală și tigaie și să bați în ele cu lingurile..."

„Când am încercat să te împiedic să te cațeri pe acoperișul mașinii, ai început să țipi și ai plâns pentru că ție îți plăcea atât de mult să te cațeri..."

„Îmi amintesc când ai turnat o cutie întreagă de cereale Cheerios peste tot pe podea și apoi ai început să le calci cu picioarele ca și cum ar fi fost frunze uscate toamna..."



Cel de-al doilea mesaj pe care are nevoie să îl audă este că nu a fost înlocuit. Poate că ar vrea să fie un pic răsfățat, ca un bebeluș, și el însuși. Noi le spunem copiilor noștri mai mari întotdeauna ce băieți sau fete mari sunt. Dar ei au nevoie să știe că încă pot și ei să fie bebelușul nostru; nu au fost dați la o parte. Puteți să spuneți ceva de genul:

„Vino aici, stai în poala mea și fii bebelușul meu. Doamne, uită-te la tine, ești cel mai puternic bebeluș din lume. Un super bebeluș care poate alerga, și poate sări, și poate urca într-un copac."

Cel de-al treilea mesaj este cel prin care îl ajutați să se vadă pe sine însuși ca pe un frate mai mare, bun și blând, așa cum l-ați văzut uneori că poate fi. Faceți tot posibilul pentru a aprecia interacțiunile pozitive cu bebelușul.

„Da, uneori, este o treabă cam neplăcută să ai o soră mai mică, dar, alteori, nu e chiar atât de rău. Îmi amintesc când ați alergat împreună în jurul mesei din bucătărie și tu ai făcut-o pe Kara să fie

așa de entuziasmată, încât nu se mai putea opri din râs și a făcut pipi pe podea."

„Isabel este foarte norocoasă să te aibă pe tine ca frate mai mare. Tu chiar știi cum să o înveselești când este tristă. Îi place așa mult când îi faci baloane de săpun ca ea să le spargă... când îi construiești turnuri de cuburi pe care ea să le dărâme... când citești cărți ilustrate pentru ea... când vă jucați cucu-bau pe sub masă... când îi împingi căruciorul peste denivelări... când o ajuți să-și pună șosetele..."

Puteți, de asemenea, să îl puneți într-o poziție în care să se vadă pe sine într-o lumină nouă, ca pe un ajutor mai degrabă decât ca pe un rival.

„Jamie, eu trebuie să pun cumpărăturile la loc acum. Poți să îi citești tu o carte, din cele cartonate, Karei ca să nu vină să se bage în frigider?"

„Benjamin, am nevoie să o trezesc pe Isabel. Poți să faci tu asta pentru mine? Îi place când o trezești tu mângâind-o ușor pe burtică."

„Kara pare într-o dispoziție în care vrea să strice ceva. Am nevoie de cineva care să construiască un turn de cuburi serios pe care ea să-l poată dărâma."

„Avem la gustare biscuiți. Benjamin, poți alege tu doi biscuiți întregi pentru Isabel?"

Chiar și în mijlocul unui episod în care el își necăjește sora, în loc să-l criticați pentru că este o fiară...

„Benjamin, iar te duci să-ți tachinezi sora; acest comportament trebuie să se oprească!"

puteți prezenta ceva pozitiv...

„Of, of, Isabel începe să se supere. Benjamin, tu știi cum să o faci pe sora ta să se simtă mai bine când e supărată. Ce crezi tu că ar trebui să facem?"

Dar ce se întâmplă dacă copilul vostru mai mare încă se mai simte detronat de micul invadator chiar și așa? Când vă vine să vorbiți

bebelușească și să faceți fețe caraghioase ca să distrați bebelușul în fața fratelui mai mare, puteți să folosiți ocazia pentru a povesti în „bebelușească" despre toate lucrurile minunate pe care le-a făcut astăzi fratele mai mare. Pe bebeluș nu-l va deranja, iar copilul vostru mai mare se va bucura să asculte povești despre el însuși, în loc să se simtă nemulțumit de atenția pe care o primește bebelușul. Cu cea mai caraghioasă voce pițigăiată, puteți spune...

> „Mica mea gogoșică! Știi ce a făcut astăzi fratele tău mare, Benjamin? El ne-a pregătit de unul singur sendvișuri cu unt de arahide și dulceață. Da, da, chiar așa a făcut, micuțul meu dovleac. S-a urcat pe blatul de la bucătărie pentru a lua farfuriile din dulap, și a întins untul de arahide cu un cuțit, și a pus multă, multă dulceață de struguri deasupra. A fost atât de gustos! El te va învăța și *pe tine* să faci asta într-o bună zi. Da, da, așa va face!"

În timp ce faceți acest dans destul de complicat, vă puteți simți tentat să aruncați o comparație mică pentru a face copilul mai mare să se simtă mai bine că nu mai este bebeluș. Poate *părea* o idee bună să-l liniștiți pe fratele mai mare și să-i subliniați superioritatea. („Tu ești un băiat mare. Tu poți urca pe scări și bebelușul nu poate. Tu poți să te urci singur în scaunul de mașină. Tu știi cum să faci biscuiți împreună cu mine. Bebelușul nu poate face asta!")

Acest tip de discuție este riscant! Bebelușul nu va rămâne neputincios pentru totdeauna. Nu vrem un copil mai mare care să se simtă amenințat de progresele fratelui mai mic. Stima sa de sine nu ar trebui să se sprijine pe fundația schimbătoare a incompetenței bebelușului.

În schimb, puteți spune cât de norocos este acest bebeluș să aibă un frate mai mare, care este așa priceput la a-și lega centura de siguranță, și că, în curând, el își va putea învăța micuța soră cum să-și lege și ea centura, sau cum să urce pe scări, sau cum să facă un biscuit. Vrem ca el să se simtă mândru de competența sa și de rolul său de persoană binevoitoare care ajută.

Și, în sfârșit, îmi pare rău să vă spun, dar copiilor nu le pasă de programul nostru de lucru, de facturi și de e-mailuri. Ei doresc timpul și atenția noastră nețărmurite. Dacă este posibil să vă rupeți de treburi,

să zicem, o jumătate de oră pentru a petrece timp doar cu acel copil care se simte lipsit de atenție, acest lucru poate face o mare diferență. Puteți să vorbiți cu copilul vostru despre ceea ce dorește să facă el în acest timp special „tată și fiu", așa cum obișnuia să îl numească fratele meu mai mic. O mare parte din plăcere stă în planificare.

„Ce crezi că ar trebui să facem în timpul nostru special? Vrei să gătim ceva împreună, sau poate să facem plastilină din făină, să citim *Cum funcționează lucrurile*, sau să ne hârjonim pe pat?"

Asigurați-vă că stabiliți un moment clar pe care copilul vostru îl poate aștepta. Ora 18:00 înseamnă foarte puțin pentru un copil de trei ani. Este mai folositor să spuneți „după cină" sau „de îndată ce adorm bebelușul."

Când sentimentele de furie dau pe dinafară și trebuie să protejați un frate de un atac fizic, este important să luați măsuri fără a consolida sentimentele negative. În timp ce îl apucați pe agresor, rezistați tentației de a spune: „Iar faci asta. Ești prea brutal! Acum ai făcut bebelușul să plângă. Asta a fost răutate!" În schimb, smulgeți-l de acolo fără să-l insultați:

„Văd că ești furios! Nu vă pot lăsa să vă răniți unul pe altul. Trebuie să stați separați o vreme!"

Mai am o ultimă capcană despre care vreau să vă avertizez. Una dintre cele mai mari probleme ale mele în a păstra armonia între frați a fost că aveam tendința de a ține partea celui mai mic mereu.

— Oh, Dan, pur și simplu dă-i-o. Are doar doi ani. Trebuie să fii mai răbdător. Nu fi atât de brutal, îl rănești. Fii și tu drăguț.

Fără excepție, acest lucru nu făcea decât să incite la ură și la resentimente. Dan se apăra furios:

— Dar eu am luat-o primul... Abia dacă l-am atins... Nu e corect... Întotdeauna îi ții partea lui!

Și Sam, cel mic, devenea și mai încrâncenat. Se ascundea în spatele piciorului meu în timp ce îl apăram și apoi țâșnea și încerca să-l

lovească pe fratele său mai mare într-o izbucnire de furie, de data asta, îndreptățită.

Ajută să ne abținem de la această primă pornire instinctivă de a „proteja bebelușul". Rezistați tentației de a demoniza copilul mai mare sau mai puternic. Dacă puteți descrie problema din ambele puncte de vedere, această descriere va face o mare diferență în starea de spirit.

„Dan dorește să construiască ceva cu cuburile sale, fără ca piesele încă nefolosite să fie deplasate prin cameră, iar Sam vrea să atingă cuburile și el. Aceasta este o problemă dificilă. Ce putem face?"

Observați că am rezistat, de asemenea, tentației de a respinge problema în sine. Voiam să spun „Oh, Doamne, sunt doar niște cuburi! Nu puteți și voi pur și simplu să vă înțelegeți?" Dar ajută mai mult să manifestați respect față de problemă. Construirea acelui turn de cuburi este la fel de importantă pentru un copil de patru ani cum este munca voastră de la serviciu pentru voi!

Indiferent de cât de inteligent și cât de consecvent veți urma aceste sugestii, nu vă puteți aștepta să eliminați complet rivalitatea între frați. Vor exista în continuare conflicte! Dar puteți ajuta la schimbarea stării de spirit și îi puteți face pe copii să se întoarcă mai repede la sentimentele de afecțiune față de frații lor după ce conflictele s-au terminat.

POVEȘTILE

Poveștile lui Michael: O trilogie

Argumente pro și contra

Această nouă abordare își arată deja efectele. Am petrecut mai mult timp oglindind sentimentele lui Jamie despre a fi un frate mai mare. Funcționează cel mai bine să vorbești cu el când nu este deja frustrat. Am avut o conversație bună despre argumentele pro și contra pentru a avea o soră mai mică. Câteva ore mai târziu, a spus „Te iubesc, tată" din senin, ceva ce nu se întâmplă prea des. Cred că e un semn că s-a simțit auzit.

Jamie reflectă asupra trecutului

Jamie: Tată, viața mea era complet diferită înainte să apară Kara.
Eu (gândindu-mă că sunt pe cale să aud o listă de plângeri): Oh, cum este diferită?
Jamie (surprins): Ei bine, este mult mai bine, bineînțeles!

Războaiele culorilor

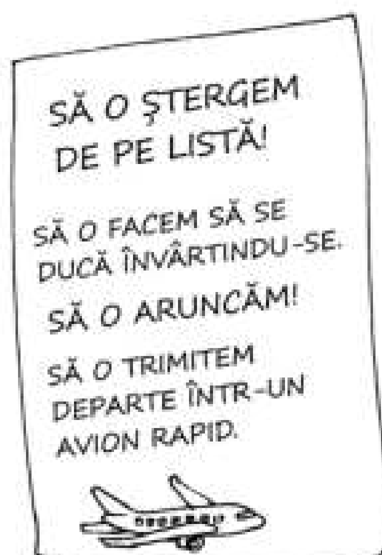
Jamie își dorea ca fiecare dintre ei să coloreze pe partea lui de hârtie. Kara dorea să coloreze pe partea lui Jamie, desigur.

Eu: Oh, aceasta este o problemă dificilă. Jamie vrea ca sora lui, Kara, să coloreze pe partea ei și Kara vrea să coloreze pe ambele părți.
Jamie: Ei bine, ea are doar doi ani. Încă nu înțelege.

(Și o lasă să coloreze pe partea lui.)

Povestea Mariei: Îmblânzitorul de bebeluși

Trebuie să vă spun că, în această săptămână, am fost cu totul dedicată ideii de oglindire a sentimentelor negative. I-am spus lui Benjamin câteva dintre lucrurile pe care le-ai spus în grup despre cum este uneori foarte dificil să ai o soră mică. I-a plăcut mult. Avea o listă lungă de sugestii pentru ce să facem în legătură cu asta. În loc să-l cert, m-am oferit să le scriu. Iată câteva dintre ele: „Să o ștergem de pe listă! Să o facem să se ducă învârtindu-se. Să o aruncăm! Să o trimitem departe într-un avion rapid."



Era foarte mulțumit de lista sa. Mai târziu, când a trebuit să o trezim pe Isabel din somn, Benjamin a insistat să fie el cel care o face, pentru că e mai blând. Acesta este un lucru care lui îi place să-l facă și ea se trezește cu adevărat zâmbind când el o mângâie pe burtică, așa că i l-am tot menționat. Acum, el este singurul care are voie să trezească bebelușul, deoarece, potrivit lui, el este expertul.

încă mă obosește să aud toate lucrurile negative pe care le are de spus. Nu pot să rezist la toate. Așa că îi spun că urechile mele au obosit și că, în continuare, poate să-mi deseneze ce simte pentru ca eu să văd cât de furios este. A făcut asta o dată. Erau o grămadă de mâzgălituri încâlcite. Am pus desenul pe frigider și i-am spus: „Mulțumesc că mi-ai arătat aceste sentimente de furie."

Povestea Joannei: La pământ

Am avut mari probleme cu spatele când Dan avea trei ani și jumătate, iar Sam avea doar un an și jumătate. Eram întinsă pe spate pe canapea, rugându-mă să nu se întâmple nimic groaznic. În acea săptămână, am avut unele dintre cele mai mari realizări din întreaga mea carieră de părinte, născute din creativitatea disperării. La un moment dat când am auzit plânsete dintr-o altă cameră, am reușit să mă opresc la timp și să nu pun întrebarea evidentă: „Dan, ce i-ai făcut fratelui tău?"

În schimb, am strigat, cu cel mai neutru ton posibil:
— Am auzit plâns. Aveți nevoie de ajutor acolo?
— Nu, este în regulă. Rezolv eu acum!

Plânsul s-a oprit. Oau!

Toată ziua, în loc să intervin fizic în conflictele lor (lucru pe care eram complet incapabilă să-l fac), am rămas neutră și l-am lăsat pe Dan responsabil. A fost cea mai lină zi pe care am avut-o vreodată. Fiecare conflict a fost rezolvat pașnic și nu a trebuit să sun la poliție să vină să-i despartă, așa cum mă temeam.

Se spune că nevoia te învață, și ceea ce am descoperit eu este că disperarea te învață să fii un părinte de excepție.

Povestea Annei: Vești de ultimă oră

Când eram însărcinată cu Luke, eram foarte îngrijorată despre cum să-i dau vestea lui Anton. Singura dată când vorbisem despre a mai face un frate sau o soră pentru el fusese complet împotriva ideii. „Nu vreau niciun bebeluș!"

Când i-am spus în cele din urmă, am făcut două lucruri care au ajutat foarte mult. Unul a fost că i-am zis că vrem ca el să fie primul care află aceste vești. El a fost foarte mândru să vadă că era atât de important! Și chiar ne-a cerut să nu mai spunem nimănui pentru moment. Am înțeles că dorea să aibă timp să se bucure de sentimentul că el este special.

Celălalt lucru de ajutor a fost că i-am cerut idei despre cum să gestionăm aceste mari schimbări din familia noastră. A venit cu o idee foarte bună. Să cumpărăm paturi suprapuse! El va dormi în cel de sus și bebelușul ar putea dormi în patul de jos. Ne mai ceruse paturi suprapuse și înainte, dar de fiecare dată i-am spus că acest tip de pat este pentru doi frați. I-am mulțumit pentru „ideea lui folositoare".

În acel moment nu m-am gândit așa la asta, dar presupun că l-am făcut pe Anton să se simtă important și am folosit rezolvarea de probleme chiar înainte de a se naște Luke.

Povestea lui Toni: Cearta băieților buni

Ce s-a întâmplat a fost uimitor. Tot ce am făcut eu a fost să accept un mic sentiment. Cea mai ușoară soluție!

Jenna: Deci, eu voi fi personajul cel bun și tu vei fi cel rău.
Ella (începând să plângă): Nu vreau să fiu cel rău.
Eu: Aceasta este o problemă dificilă. Amândouă doriți să jucați Vânătorii de fantome, dar niciuna nu vrea să fie personajul cel rău.
Jenna: Bine, o să fiu eu cel rău.

Povestea Joannei: Fiul cel egoist

La cinci ani și jumătate, Dan a primit o bicicletă nouă și strălucitoare. Întreaga familie a mers la magazinul de biciclete ca să o cumpere. Ziua întreagă a fost despre Dan. Planul era ca Sam, în vârstă de trei ani, să primească bicicleta veche a lui Dan. Când am ajuns acasă cu trofeul strălucitor al lui Dan, Sam s-a dus să vadă bicicleta cea veche a lui Dan. Dan a strigat:
— Aia nu este bicicleta ta, e bicicleta *mea*!

Am simțit o licărire de furie față de el. *Ce fel de golan egoist am crescut?* Am început să-i explic că nu putea să aibă două biciclete și să-și lase fratele fără niciuna. Sam nici măcar nu primea o bicicletă nouă. Doar o bicicletă veche și deja folosită de Dan. Dan și-a acoperit urechile cu mâinile.

— Nu te voi asculta, indiferent ce spui!

O expresie din cartea mamei mele mi-a răsărit în cap. „Urechile pot auzi doar ceea ce emoțiile le permit să audă." Furia mea s-a risipit și l-am luat pe Dan în poala mea.

— Am un băiat trist. Bicicleta asta veche a fost foarte specială pentru tine.

Dan a început să plângă.

— Bunica și bunicul mi-au dat bicicleta asta când aveam trei ani. Este la fel ca tricoul meu cu țestoase. Este prea mic pentru mine, dar încă este al meu! Îți amintești că au legat felicitarea de ziua mea de naștere cu un fir și trebuia să urmez firul pentru a găsi bicicleta în sufragerie? Și am învățat să merg fără roți ajutătoare pe bicicleta asta.

Sam plângea și el în acest moment. O combinație între faptul că fratele său țipase la el și faptul că își vedea fratele în lacrimi îl făcuse și pe el să plângă.

— Am doi băieți triști, am spus.
Dan a sărit din poala mea și a început să inventeze un cântec:
— Sunt omul magic.
Și să danseze într-un mod caraghios în fața lui Sam, ca să-l înveselească.

Voiam să-i explic lui Dan că tot trebuie să-i dea bicicleta lui Sam. Dar cei doi băieți erau amândoi fericiți acum. Era un moment binecuvântat și am fost reticentă la a redeschide conflictul. Sam a făcut-o în locul meu. El a spus:
— Bine, poți să mai umbli cu bicicleta cea veche, dacă vrei, Dan.

L-am întrebat pe Dan dacă dorea să-i sune pe bunicii lui să le spună despre bicicleta cea nouă. I-a plăcut ideea asta. Am ascultat ceea ce spunea el în conversație:

— Ei bine, acum că eu am crescut și am terminat de mers pe bicicleta mea cu tigru, Sam urmează să folosească bicicleta cu tigru, la care este foarte greu să renunț, știți doar. Dar noua mea bicicletă are roți de 50 de centimetri...

După ce a vorbit la telefon, Dan m-a întrebat:
— Pot să-mi iau bicicleta cu tigru înapoi după ce o folosește Zach (care avea șase luni), ca să o dau copiilor *mei*?

Cu numai o jumătate de oră înainte, eram dezgustată de comportamentul egoist și lacom al fiului meu. Odată ce sentimentele sale au fost acceptate, inima lui s-a dovedit plină de generozitate. Se simțise melancolic cu privire la darul plin de iubire primit de la bunicii săi. Și acum el se gândea să-l dea mai departe nu numai fraților mai mici, ci și viitorilor săi copii.

REZUMAT
Rivalitatea dintre frați

1. Acceptați sentimentele

„Poate fi frustrant să ai o soră mai mică!"

2. Oferiți în fantezie ceea ce își dorește copilul: lăsați copilul mai mare să pretindă că este un bebeluș

„Vino să stai în poala mea și să fii super bebelușul meu."

3. Descrieți ceea ce vedeți: observați și apreciați interacțiunile pozitive dintre frați

„Tu ai găsit modalitatea de a-ți înveseli sora când plânge."

4. Puneți copilul la treabă pentru a avea ocazia să se vadă pe sine în mod diferit

„Poți tu să alegi o carte cartonată pentru bebeluș? Îi place mult când îi citești tu."

5. Reconectați-vă cu copilul vostru

- **Planificați-vă un moment special în doi**
  „Vrei să facem biscuiți noi doi în timp ce bebelușul doarme? Sau să ne drăgălim și să citim din cartea cu camioane în relief?"

- **Spuneți-le copiilor mai mari povești despre zilele în care erau ei înșiși bebeluși**
  „Îmi amintesc când tu..."

6. **Luați măsuri fără să insultați:** evitați să puneți copilul în rolul de agresor

„Trebuie să stăm o vreme separat. Nu vreau să se rănească nimeni!"

7. **Încercați rezolvarea problemelor:** rezistați tentației de a ține partea unuia dintre copii și nu minimalizați problema!

„Jamie dorește să construiască singur și Kara vrea să atingă cuburile. Aceasta este o problemă dificilă. Avem nevoie de idei."

CAPITOLUL 4
Cu copiii la cumpărături – haos la piață

Julie

Maria a deschis sesiunea din această zi.

— Am impresia că îmi petrec o mare parte din viață spunându-i lui Benjamin că nu poate să primească ceea ce el îmi cere insistent. De fiecare dată când mergem la magazinul alimentar. De fiecare dată când trebuie să cumpărăm un cadou de zi de naștere pentru un alt copil. Înainte, îmi plăcea să merg la cumpărături. Acum aș vrea să le pot evita de tot.

— E greu pentru copii, am spus. Îi luăm mereu în magazine unde văd toate *lucrurile* alea atrăgătoare expuse în fața lor. Și ne văd cum cumpărăm acele lucruri. Ei nu înțeleg ce înseamnă să muncești pentru bani și să plătești facturi. Vor să facă și ei ceea ce ne văd pe noi că facem – luăm lucruri de pe rafturi și le aducem acasă!



— Înțeleg, a oftat Toni, dar oare asta înseamnă că ar trebui să-i lăsăm să facă ceea ce facem noi, dar cu creierul lor de patru ani? Să vedem, aș ajunge în cele din urmă fără bani și fără adăpost, profund îndatorată dentistului din cauza tuturor bomboanelor pe care Jenna le-a cumpărat, și aș trăi pe stradă într-o mașină Barbie care funcționează pe baterii.

— Dar, totuși, le putem oferi *unele* opțiuni, a spus Michael.

— Da, dar tu chiar crezi că asta îi va opri din a cere mâncare nesănătoasă? întrebă Maria. Dacă ei vor crede că au dreptul să ia propriile decizii, fiecare coridor va fi o tortură.

— Putem pune întotdeauna limite opțiunilor pe care le oferim, am spus. Am putea să le cerem să aleagă între două tipuri diferite de paste făinoase. Ar putea să-și investească energia alegând diferite forme de paste. Și ce ziceți de legume și de fructe? Ar putea alege trei dintre cele mai frumoase mere. Dar este bine să aveți și câteva opțiuni deschise pentru ei. Obișnuiam să le spun copiilor mei că pot să-și aleagă orice își doresc ei din întregul stand de fructe și legume, dar să fie un singur lucru. Aceasta a fost o provocare foarte interesantă pentru ei. Îmi amintesc că, odată, Asher s-a hotărât la un ardei gras portocaliu. Era mai scump decât cei verzi, dar a meritat.

— Eu le dau copiilor mei o mică alocație, spuse Sarah. M-am săturat să mă chinui să decid legat de fiecare mică cerere. Pe de o parte, m-am gândit că, dacă le-aș da tot ce vor, asta ar face cumpărăturile mai ușoare, dar pe de altă parte nu am vrut ca ei să se obișnuiască să obțină tot ce vor. În acest fel, *ei* trebuie să se chinuie să decidă pe ce să își cheltuiască dolarul cel prețios. Mult mai bine!

— Poți, de asemenea, să le dai copiilor lucruri de făcut, a spus Toni. Asta funcționează bine la mine. Copiii mei mă ajută să fac lista de cumpărături și fiecare dintre ei are apoi, la magazin, anumite lucruri de căutat.

Maria a murmurat:
— Eu nu am întotdeauna timp să fac din cumpărarea alimentelor o activitate interesantă. Uneori, avem pur și simplu nevoie de mâncare.
— Da, bine...

Nu am niciun remediu minune pentru această nemulțumire.
— Să fim sinceri, cumpărăturile nu vor fi niciodată eficiente împreună cu copiii. Copiii nu fac, de fapt, *nicio* parte a vieții să fie mai eficientă. Dar, dacă îi poți implica măcar o mică parte a timpului, ei vor fi mai cooperanți cu tine în restul timpului.

— Bine, dar cum ai face asta într-un magazin de jucării? întrebă Anna. Nu am de gând să le cumpăr copiilor mei câte o jucărie nouă de fiecare dată când cumpăr un cadou de zi de naștere pentru unul dintre prietenii lor.

— Ei bine, aceasta este una dintre cele mai dificile provocări pentru un copil, am spus. Să fii târât printr-un magazin de jucării, să te uiți la toate acele lucruri minunate și, în final, să alegeți unul pentru un alt copil, în timp ce tu ești certat pentru că vrei și tu unul pentru tine. Gândiți-vă la asta. Dacă ar fi trebuit să concepeți o formă de tortură pentru copil, ar putea fi chiar asta.

Le-am amintit membrilor grupului despre lista de dorințe.

— Când un copil se fixează pe ceva, puteți scrie acel lucru pe listă. În loc să îi spuneți: „Nu mai fi așa de răsfățat, tocmai ai *primit* un set de Lego săptămâna trecută. Nu ești niciodată mulțumit!" Încercați „Oau, setul ăsta arată foarte bine. Îți plac mult navele spațiale." Scoateți pixul și adăugați jocul pe lista sa: „Set Lego Jumbo cu Star Wars". Țineți lista lipită pe frigider undeva unde copilul o poate verifica și păstrați-o actualizată. Unele elemente vor fi eliminate, iar altele vor fi păstrate. Până când vine ziua lui de naștere, veți avea o listă cu opțiuni utile. Chiar dacă pe listă există lucruri care depășesc posibilitățile zilelor de naștere – sora mea și-a dorit mereu un cal –, tot este de folos că puteți vorbi despre ele și puteți planifica soluții pentru viitor, care pot să includă herghelii întregi de cai.

LISTA DE DORINȚE
A LUI THOMAS
1. SET LEGO JUMBO
2. BILE DE STICLĂ
3. SET DE CONSTRUIT AVION

De asemenea, ajută să le spuneți copiilor voștri din timp: „Facem doar cumpărăturile pentru ziua de naștere a Elenei astăzi. Nimic pentru noi! Asigurați-vă că mă anunțați dacă vedeți un lucru pe care doriți să-l trecem pe lista voastră de dorințe."

POVEȘTILE

Povestea lui Toni: A cumpăra sau a nu cumpăra

Copiii mei iubesc Muzeul de Științe din oraș, dar eu mă tem mereu de momentul ieșirii. Pentru a părăsi muzeul, ești obligat să mergi prin magazinul de cadouri. Este gândit foarte eficient și crud în același timp! Ai copii deja obosiți și agitați, jucării scumpe la nivelul ochilor lor și părinți epuizați. Copiii mei mă roagă mereu să le cumpăr vreun gadget excesiv de scump. De obicei, nu cedez, dar situația poate să ajungă destul de urâtă. Nu mă simt deloc minunat nici eu și nici copiii mei nu se simt până când nu reușim să ieșim de acolo.

Nu eram prea încrezătoare că instrumentul acesta cu scrisul pe listă ar face vreo minune, dar m-am gândit că nu ar face rău dacă l-am încerca. Așa că, la ultima noastră vizită, chiar înainte să intrăm în magazin, le-am spus: „Nu vom cumpăra nimic din magazinul de cadouri astăzi, dar dacă vedeți ceva care vă place, spuneți-mi, ca să pot scrie lucrul respectiv pe lista voastră de dorințe." Am scos o bucată de hârtie și un pix și ei au alergat prin magazin admirând totul și spunându-mi ce voiau să scriu pe listele lor. A fost prima dată când am ieșit de acolo fără plânsetele și fără tristețea obișnuite.

Povestea Annei: Minunata listă

Când Anton vrea ceva, îl vrea *acum*. Asta e tipic pentru copiii cu tulburări din spectrul autist. De data aceasta, era vorba despre pui pane și despre înghețată. Nu aveam aceste feluri în casă și în niciun caz nu aveam de gând să merg la cumpărături cu o zi înainte de Ziua Recunoștinței și să dau de mulțimea de cumpărători. El se îndrepta rapid către o criză, așa că am decis să încerc să scriu ceea ce voia pe o listă. Anton a spus că dorește *el* să o facă. Am fost uimită pentru că nu s-a mai oferit vreodată până acum să scrie; este un efort foarte mare pentru el. A început să-și construiască lista, consultându-mă frecvent cu privire la ortografie: înghețată, pui pane, cartofi prăjiți, cârnați și samosa! I-a luat o jumătate de oră să scrie toate aceste cuvinte, dar a perseverat și le-a scris. Este foarte frumoasă și încă mai e la noi pe frigider.

În trecut, când mergeam la cumpărături, Anton insista să fugă de mine pe coridoarele cu alimente congelate, să ia înghețată pe băț din congelator, să o deschidă și să o mănânce... și eu alergam în spatele lui ca o mamă-monstru care țipa: „Nu, nu, nu, NU!"

De data acesta, i-am dat lui Anton lista lui și i-am spus să pună toate articolele în coș. Ei bine, slavă cerului, el chiar a făcut asta. Eram ocupată încercând să găsesc un avocado nepătat și un borcan de curry, în timp ce Anton, spre marea mea surpriză, era ocupat să alerge în sus și în jos pe coridoare adunând toate lucrurile de pe lista *sa*. Incredibil! Când m-am uitat în căruciorul de cumpărături, erau în plus niște pungi de cartofi prăjiți și niște cutii de înghețată, dar el a returnat cu eleganță tot ce era în plus. Aceasta a devenit noua noastră rutină la cumpărături.

Povestea lui Sarah: Cursa foarte lungă

Ne-a luat cinci ore să ajungem înapoi acasă după un sfârșit de săptămână în care i-am vizitat pe părinții mei. Când eram aproape acasă, am oprit la un supermarket pentru că mi-am dat seama că la întoarcere vom găsi un frigider complet gol. Copiii erau scăpați de sub control prin magazin, alergând în sus și în jos pe coridoare și strigând. Nu reacționau la niciuna dintre încercările mele de a-i face să se calmeze.

În cele din urmă, mi-am dat seama că aveau nevoie de mișcare! Nu știu de ce mi-a luat atât de mult timp să-mi dau seama. Cred că de la trepidațiile drumului cu mașina îmi amorțise creierul. I-am scos afară și le-am spus să alerge în sus și în jos pe trotuarul din fața magazinului de trei ori, apoi să țopăie într-un picior, să sară în sus pe loc, să sară înainte de pe loc, apoi să meargă cu spatele, apoi în zig-zag în jurul stâlpilor. M-am întors cu ei în magazin doar după ce au fost complet epuizați.

REZUMAT
Cu copiii la cumpărături

1. Puneți copilul la treabă

Puneți-l să vă ajute să faceți lista de cumpărături și să adune alimentele din magazin pentru a le pune în coș.

Oferiți-i o permisiune: „Poți să-ți iei banii cu tine la magazin, să îi ai în cazul în care vezi ceva ce ai vrea să-ți cumperi."

2. Oferiți opțiuni

„Vrei să cumpărăm paste spirale sau paste scoică? Alege tu!"

3. Oglindiți sentimentele cu o listă de dorințe

Lista de dorințe a lui Thomas:

Set Lego Jumbo cu Star Wars

4. Oferiți informații – spuneți-le copiilor la ce să se aștepte

„Mergem astăzi la cumpărături doar pentru ziua de naștere a Elenei. Să luăm cu noi și lista ta de dorințe ca să putem nota dacă vezi ceva care ți-ar plăcea."

CAPITOLUL 5
Minciuni – copiii și interpretarea creativă a realității

Joanna



— Putem să vorbim despre minciună? întrebă Toni. Săptămâna trecută am prins-o pe Jenna cu ciocolată pe față. Când am întrebat-o dacă a mâncat prăjitură, ea a negat complet. Știa că nu avea voie să o atingă. Am cumpărat-o pentru că aveam musafiri la cină. I-am spus că ar fi mai bine să spună adevărul sau va avea probleme și mai mari, dar ea a rămas la povestea ei și s-a umplut de lacrimi. Am trimis-o în camera ei imediat după cină și nu a mai mâncat desert. Știu că nu credeți în pedeapsă, dar dacă există o regulă pe care eu o consider sacră este aceea că trebuie să spunem adevărul. Cu cât copiii mei învață asta mai repede, cu atât mai bine.

Întrebarea lui Toni m-a făcut să mă gândesc de ce oare mințitul ne enervează așa de tare. La urma urmei, copiii se poartă greșit în tot felul de moduri. Lovesc cu piciorul, mușcă, strigă în bibliotecă, mâzgălesc pereții, se opun mersului la culcare la timp cu o energie de parcă viețile lor ar depinde de asta. Înțelegem că acestea sunt lucruri pe care copiii le fac. Nu ne îngrijorează cu adevărat că vor crește pentru a fi insomniaci violenți, zgomotoși, și cu o înclinație spre vandalism. Dar când copiii ne mint, deseori chiar ne facem griji. Vedem asta ca pe o

jignire. Cumva, ni se pare că nu am reușit să le insuflăm copiilor noștri o bună conduită morală.

Când un copil spune o minciună, ar putea să vă ajute să vă amintiți că este atât un lucru obișnuit, cât și unul normal. De fapt, cele mai recente cercetări arată că a învăța să mintă este o piatră de hotar importantă în dezvoltarea cognitivă a copilului.[1]

Copiii mint din diferite motive. Uneori, mint pentru că sunt stânjeniți. „Nu eu am făcut caca în căsuța pentru joacă!" Uneori, mint pentru a obține ceea ce vor. „Nu a fost încă rândul meu!" Adesea, ei mint pentru a evita consecințe neplăcute sau pentru a nu se confrunta cu un părinte furios. „*Nu* am aruncat cu mingea în sufragerie și nu am spart eu lampa." În multe cazuri, minciuna reprezintă o dorință.

Deși este normal ca fiecare copil să „experimenteze adevărul", noi tot ne dorim ca ei să învețe diferența dintre adevăr și minciună și de ce ar trebui să se rezume de cele mai multe ori la cel dintâi. Provocarea cea mare pentru adulți este de a rezista tentației de a face de rușine copilul sau de a-l eticheta ca mincinos.

M-am întors spre Toni.

— Priviți lucrurile în felul următor. Dacă vă vedeți fiul cu o bâtă în mână, stând lângă o fereastră proaspăt spartă, nu este nevoie să întrebați:

— Tu ai spart fereastra? Ai folosit bâta de baseball în casă, chiar dacă tocmai ți-am spus să nu faci asta?

Acest drum nu poate duce decât la negare.

— Nu, nu am făcut-o.
— Ba da, ai făcut-o, și acum minți!
— Nu mint!
— Va trebui să te pedepsesc mai rău dacă nu spui adevărul!
— Dar nu am făcut-o! Câinele a făcut-o!
— Oprește-te, nici măcar nu este o minciună bună. Câinii nu sparg ferestre!

Deci, ce *este* de ajutor?

În loc să acuzați și să interogați, **descrieți ceea ce este evident**. În cazul desertului sustras, puteți spune pur și simplu: „Văd că ai mâncat prăjitură." Dacă protestează, nu folosiți eticheta de mincinos. În schimb, puteți **oglindi sentimentul** din spatele protestului. „Nu este ușor să reziști poftei de a mânca prăjitură de ciocolată atunci când stă chiar în fața ta. Pun pariu că acum îți *dorești* să nu fi mâncat!"

Spuneți-le cum vă simțiți: „Sunt foarte supărată că ai mâncat prăjitură! Voiam să o servesc la desert, în seara asta, când vin prietenii noștri la cină!"

Faceți un plan pentru viitor: „Data viitoare când mai ești tentată, spune-mi. Sunt sigură că găsim noi ceva care să te ajute să aștepți." Și ați putea să faceți și voi înșivă un pic de planificare. *Data viitoare când cumpăr prăjitură de ciocolată, nu o voi mai lăsa la vedere, ci o voi scoate doar la momentul servirii desertului.* Încercați să faceți să fie cât mai ușor pentru copilul vostru să practice onestitatea – **ajustați-vă așteptările și gestionați mediul**.

Dacă este posibil, **ajutați-o să îndrepte situația**: „Vom avea nevoie de ceva pentru desert atunci când vor veni prietenii noștri. Poți să iei niște biscuiți și să îi aranjezi frumos pe o farfurie?"

— Mi se pare că mai lipsește ceva aici, a spus Toni. Am înțeles că îi îndrumați pe copii spre a fi sinceri, în loc să îi etichetați ca mincinoși. Dar între timp, în scenariul vostru, copilul a spus o minciună și nu a existat nicio consecință. Ce anume ar trebui să îl descurajeze să mintă data viitoare? Cum va învăța că minciuna e greșită?

— Toni, am spus, ai rezumat frumos. Nu cred că mai pot aduce îmbunătățiri la ceea ce ai spus. Îi îndrumăm pe copiii noștri să fie mai degrabă sinceri, în loc să îi etichetăm ca mincinoși. Minciuna este o etapă naturală de dezvoltare. A pedepsi pentru ea este contraproductiv. Ar fi ca și cum ai pedepsi un bebeluș pentru că face caca în scutec. Este natural, dar vrem să îl ajutăm să treacă la etapa următoare.

— Permiteți-mi să vă dau câteva imagini punctuale în care fiul meu a învățat să spună un „adevăr incomod".

Dan la vârsta de doi ani: Străinul misterios

Dan se juca cu micuțul său prieten Ian, în timp ce mama lui și cu mine sporovăiam, fără să le acordăm o atenție deosebită. Dintr-odată, Ian era pe podea și plângea.

— Danny m-a împins!

L-am luat pe Dan deoparte și l-am întrebat ce s-a întâmplat. Dan mi-a răspuns posomorât:

— Un om rău l-a împins pe Ian pe jos.

În mod evident, avea nevoie de o anumită distanțare față de această faptă groaznică.

Dan la vârsta de trei ani: Probleme de buzunar

Dan a intrat în casă după ce se jucase în curtea din spate, cu un buzunar din față rupt atârnând din pantalonii lui. Am întrebat:
— Ce s-a întâmplat? indicând buzunarul.

Dan a stat puțin pe gânduri și apoi a afirmat cu grijă:
— Să spunem doar că un băiat l-a rupt.

Nu mă puteam stăpâni să râd. Se apropia un pic de a se recunoaște pe el însuși, dar nu era încă acolo.

Iată pasul său următor.

Dan la vârsta de patru ani: Lecție de la un șoricel

Le citeam copiilor *Șoricelul și motocicleta*. Tocmai terminasem capitolul în care Ralph (șoricelul) „împrumută" motocicleta băiatului și o strică accidental. El încearcă să-și ascundă greșelile față de băiat, dar în cele din urmă mărturisește. Băiatul este furios, dar îl iartă până la urmă pe șoricelul descurajat.

Dan s-a uitat la mine foarte solemn și a spus:
— Eu sunt exact ca Ralph.

— Cum eşti tu ca Ralph? am întrebat eu. Pentru că amândoi iubiţi motocicletele?
— Nu. Pentru că amândoi am distrus ceva şi ne-a fost frică să spunem.
— Oh?
— Am tras de cearşaful de pe canapeaua extensibilă şi l-am rupt.

Părea atât de supărat, încât am încercat un ton liniştitor.

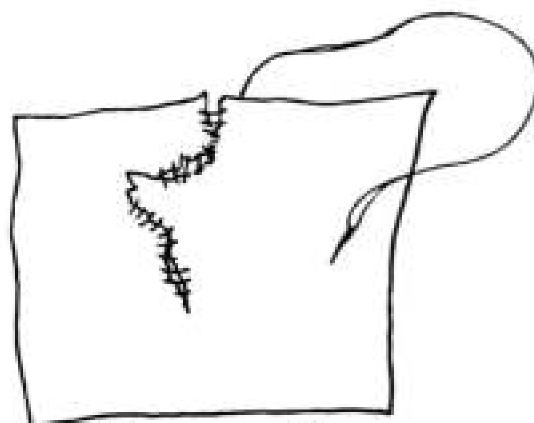
— Oh. Ei bine, asta nu pare chiar grav.
— Ba *este* grav! Este cearşaful special! gemu el.

„Cearşaful special" era cel pe care copiii îl aleseseră pentru canapea, pentru că bunica şi bunicul au venit în vizită. A fost foarte ieftin şi aproape înfricoşător de colorat, cu un model geometric sălbatic, cu roz, verde şi galben pe un fundal negru. Tuturor copiilor le-a plăcut.

— Ei bine, hai să ne uităm la el, am spus. Poate îl putem repara.

Dan m-a condus la şifonierul lui şi a scos cearşaful mototolit din sertarul de jos. Avea un colţ sfâşiat acolo unde cearşaful se agăţase în rama metalică a canapelei. L-am întrebat pe Dan dacă dorea să-l coasă. Era ca şi cum o mare greutate i s-ar fi luat de pe umeri. A exclamat cu entuziasm:
— Da!

I-am arătat cum să coasă cu un ac şi a continuat să realizeze cusături atente până când cearşaful era „aproape ca nou".


SĂ REPARĂM

Mulţumim lui Ralph, şoricelul, pentru îndrumarea lui morală!

Dan a continuat pe această cale de dezvăluire completă cu încrederea că ar putea repara aproape orice. Povara păstrării secretului şi a minciunilor nu era potrivită pentru el. Prefera în mod clar uşurarea de a spune totul deschis.

Am păstrat un bileţel de la el când era un copil puţin mai mare...

Dan la vârsta de 12 ani: Aripi rupte

Am avut niște magneți delicați atașați de frigider – niște păsări și gândăcei cu aripi care se mișcau și pe care îi cumpărasem de la un târg în aer liber. Am intrat în bucătărie într-o dimineață și am văzut una din păsări ruptă și lipită pe o bucată de hârtie pe frigider, cu următoarele cuvinte:

Scuzele lui Dan

Îmi pare foarte rău că am rupt aripile acestui biet micuț animăluț atunci când m-am întins peste frigider până la raft ca să iau vitamina C. Îmi dau seama că este special și îi deplâng moartea. Sper să găsesc mai mulți din acești micuți „prieteni de frigider", ca să îi pot aduce acasă și să le fac cunoștință cu familia noastră.

Cu întristare, Dan

Este foarte greu să înveți să spui un adevăr neplăcut. Ne ajutăm copiii să facă față acestei provocări atunci când reducem la minimum acuzațiile, când îi facem să vadă că înțelegem cum se simt și când le arătăm cum să facă să remedieze situația. Este mai ușor să fii curajos atunci când există speranță de revanșă!

POVEȘTILE

Povestea lui Toni: Zahăr între cearșafuri

Jenna minte la fel de ușor precum respiră. Și nu este vreun fel de minciună complicată, este foarte deliberată. O face când vrea să scape de ceva ce știe că nu era bine să facă. Săptămâna trecută, am găsit ambalaje de bomboane în pat. Știe că nu are voie să mănânce în camera ei. Avem probleme cu furnicile. Îmi pare rău să spun că am început cu o întrebare greșită:
— Ai mâncat bomboane în pat?
— NU! A negat ea hotărâtă, ca de obicei.

Am fost tentată să-i spun că e o mincinoasă, dar mi-am amintit exact la timp și am închis gura, am respirat în tăcere timp de un minut. Apoi, am spus:

— Uite, văd că în patul tău sunt ambalaje de bomboane și nu cred că un iepuraș le-a pus acolo. Știu că o fată care iubește bomboanele a mâncat niște ciocolată în pat. Nu-mi place asta. Nu vreau furnici în pat. Regula mea este: „Alimentele stau în bucătărie."

Ea mi-a răspuns imediat spunând:
— Regula mea este că mâncarea *nu* rămâne în bucătărie! Nu sunt furnici în patul meu!

Ați fi fost mândri de mine. I-am oglindit sentimentele, cu toate că de fapt îmi venea s-o plesnesc și să-i interzic bomboanele timp de o lună.

— Înțeleg că îți place foarte mult să te așezi confortabil în pat cu cărțile, și cu animalele tale de pluș, și cu o gustare. Problema este că zahărul atrage furnici. Le avem în bucătărie și cu siguranță nu le doresc în patul tău. S-ar putea ca furnicilor să le ia ceva vreme, dar până la urmă vor găsi firimiturile de zahăr din patul tău, chiar și pe cele care sunt prea mici pentru a le vedea noi cu ochiul liber.

A rămas sfidătoare. Fiica mea este dură.
— Nu-mi pasă dacă o furnică ajunge în patul meu.
— Ei bine, mie îmi pasă! am spus. Și nu voi permite să se mănânce bomboane în dormitoare. Poate putem face un cuib confortabil pentru tine în bucătărie.

Jenna părea interesată.
— Pot să folosesc fotoliul puf?
— Hmm, am spus. Se șterge ușor dacă se varsă ceva.
— Pot să-l pun sub masă? Așa va fi intim.

Am dat din cap – *hei, de ce nu*? – și ea și-a târât fotoliul puf sub masa de la bucătărie. Apoi a fugit în camera ei și s-a întors cu câteva animale de pluș și s-a strecurat sub masă. I-am înmânat niște sticksuri ca un cadou de casă nouă pentru noul ei cuib. Este prima dată când o situație ca aceasta s-a încheiat cu altceva decât cu pedeapsă și cu resentimente. Am sentimentul că va fi mai puțin probabil să mă mintă data viitoare.

Povestea lui Julie: A transmite mai departe

La un moment dat, din senin, serviciul nostru de internet a fost închis. Când am sunat la compania care ni-l furniza, ni s-a explicat că am încălcat contractul de acordare a serviciilor, deoarece fiul nostru, Asher, a folosit un cuvânt interzis într-un serviciu de chat. Dar când l-am întrebat pe Asher despre asta, a spus că nu a făcut-o. Părea atât de autentic în negarea lui, încât ne-am gândit că altcineva trebuie să-i fi știut parola și să-i fi folosit contul. A trebuit să trecem printr-o mulțime de etape pentru a ne recupera serviciul de internet.

Aproximativ cinci luni mai târziu, Asher a mărturisit că a mințit – el *folosise* cuvântul rău. Plângea în timp ce ne spunea. Purtase cu el acest secret un timp atât de îndelungat, încât îl epuizase. Soțul meu a vrut să-l pedepsească, luându-i privilegiile pentru calculator timp de o săptămână, dar am vorbit cu el despre asta. În loc de pedeapsă, am vorbit cu Asher despre sentimentul pe care îl ai atunci când faci ceva despre care o parte din tine știe că este greșit. Am spus: „Poate fi înfricoșător să spui adevărul atunci când te simți rău în legătură cu ceea ce ai făcut. Dar tu ai spus totuși adevărul, chiar dacă nu a fost ușor."

Nu eram sigură că acesta este cel mai bun mod de a gestiona situația asta. Am fost îngrijorată că l-am lăsat să scape prea ușor. Iată ce m-a convins că nu era așa. La câteva zile după Halloween, mult după confesiunea despre serviciul de chat, Shiriel s-a strecurat în camera lui Asher, a furat o parte din bomboanele lui de Halloween și le-a îndesat sub raftul ei de cărți. Când Asher a observat că bomboanele lui lipsesc, a întrebat-o pe Shiriel dacă știa ce s-a întâmplat cu ele. Shiriel s-a prefăcut nevinovată, dar Asher a intrat în camera ei și a observat imediat bomboanele de sub raft. Și știi ce i-a spus? „Shiriel, poate că ai *vrea* să nu-mi fi luat bomboanele. Dar dacă nu asculți acea parte din tine care știe că trebuie să spui adevărul, o să ajungi să te simți într-adevăr rău cu tine însăți, așa că nu merită să minți."

Apoi i-a dat lui Shiriel o îmbrățișare și și-a strâns bomboanele. A fost foarte bun cu sora lui mai mică, aproape că îmi venea să plâng.

REZUMAT
Minciuni

1. **Descrieţi ceea ce vedeţi:** în loc să întrebaţi sau să acuzaţi, descrieţi ce este evident.

   „Văd ciocolată pe faţa ta."

2. **Descrieţi cum vă simţiţi**

   „Sunt supărată că prăjitura a fost mâncată! Voiam să o servesc la desert în seara asta când prietenii noştri vin la cină!"

3. **Oglindiţi sentimentele**

   „Nu e uşor să rezişti poftei de a mânca prăjitură. Pun pariu că acum îţi doreşti să nu o fi mâncat."

4. **Încercaţi rezolvarea problemelor:** faceţi un plan pentru viitor

   „Data viitoare când eşti tentată, vino şi spune-mi. Sunt sigură că găsim noi ceva care să te ajute să aştepţi."

5. **Ajustaţi-vă aşteptările:** schimbaţi mediul, nu copilul

   Gândiţi-vă în sinea voastră: *următoarea dată când cumpăr prăjitură de ciocolată, nu o voi mai scoate la vedere până când nu este momentul să servim desertul, ca să nu mai fie atât de tentantă.*

6. **Ajutaţi copilul să remedieze situaţia**

   „Vom avea nevoie de ceva pentru desert atunci când prietenii noştri vor veni. Poţi să iei tu nişte biscuiţi şi să îi aranjezi frumos pe o farfurie?"

CAPITOLUL 6
Și părinții au sentimente

Julie

— Cum rămâne cu sentimentele *mele*? vocea lui Sarah avea o ascuțime neobișnuită. Când încep și ele să conteze? Mă simt puțin cam secătuită în ultima vreme pe planul empatiei.

— Cum, Sarah, tocmai tu? întrebă Toni. Tu, care ești nesfârșit de răbdătoare și de empatică. Toți acei mici preșcolari din grupa ta doresc să poată să plece cu tine acasă. Știu sigur că Jenna și Ella vor. Întotdeauna îmi spun: „Sarah nu țipă niciodată la noi."

— Ei bine, e mai ușor cu copiii altor oameni. Nu știu, poate că îmi folosesc toată răbdarea la locul de muncă. Săptămâna trecută, nu am lăsat-o pe Sophia să meargă să doarmă la o prietenă, într-o seară după școală, și ea a început cu: „Ești rea. Niciodată nu mă lași să fac nimic distractiv. Tu ești întotdeauna foarte strictă." *Tu niciodată, tu întotdeauna*... Urăsc aceste cuvinte. Știu ce ar fi *trebuit* să spun. „Doamne, Sophia, e foarte dezamăgitor. Așteptai cu nerăbdare să dormi la o prietenă. Pare că nu ai niciodată ocazia să faci lucruri distractive." Pur și simplu nu am putut să o fac. I-am ținut o predică despre cât este ea de privilegiată și i-am amintit de *lunga* listă cu lucruri distractive pe care le-am făcut pentru ea. A plecat furioasă și toată lumea a fost morocănoasă pentru tot restul serii. Știam că predica nu putea să aibă vreun efect pozitiv, dar nu m-am putut abține. Ar fi trebuit să-mi mușc limba așa de tare, încât ar fi sângerat. O parte din mine crede că toată această acceptare a sentimentelor o face să devină egoistă și răsfățată. N-aș fi îndrăznit să vorbesc cu părinții mei în felul ăsta.

— Ei bine, totuşi cum rămâne cu sentimentele *tale*? spuse Anna. Dacă i-ai fi spus care sunt sentimentele tale în loc să îi ţii o predică? Pun pariu că putea să înţeleagă. La urma urmei, are şapte ani, nu trei. Dacă ai fi zis: „Sophia! Când te aud cu *tu niciodată* şi *tu întotdeauna*, mă apucă furia! Asta nu mă face să mă simt deloc dispusă să te ajut!"

— Asta ar fi funcţionat mai bine decât predica, a recunoscut Sarah. Probabil că aş da un astfel de sfat părinţilor elevilor mei. Este mai greu să te gândeşti logic când copilul tău te provoacă.

Anna s-a simţit încurajată.

— Probabil ai putea să-i spui: „Dacă eşti dezamăgită, poţi să-mi spui «Mamă, sunt dezamăgită! Chiar am vrut foarte mult să merg să dorm la această prietenă!»"

— Sigur, dacă ar fi spus-o aşa, aş fi fost mai dispusă să găsesc o soluţie, a zis Sarah. Ar fi putut probabil să meargă puţin şi să o iau eu acasă la ora de culcare, ca să poată dormi cum trebuie şi să nu fie obosită a doua zi la şcoală. Şcoala prietenei ei are vacanţa de primăvară diferită de a noastră, şi ca urmare, mamei prietenei ei nu îi pasă dacă vor sta şi vor chicoti toată noaptea şi se vor simţi ca nişte zombie privaţi de somn a doua zi.

— Îmi place abordarea ta în două părţi, Anna, am spus. Mai întâi, îi spui tu cum te simţi şi apoi îi oferi cuvintele pe care le poate folosi pentru a se exprima fără a te irita. Poate fi dificil, pentru că într-adevăr *trebuie* să vă muşcaţi limba într-o oarecare măsură. Copiii nu pot să se descurce cu *prea* multă dezaprobare din partea noastră, chiar şi atunci când sunteţi blânzi cu privire la asta. Cu cât sunt mai mici, cu atât se pot descurca mai puţin.

— Dar trebuie să le spunem cumva copiilor, atunci când cuvintele pe care le folosesc ei au ca rezultat un părinte plin de enervare. Sunt informaţii valoroase! Dacă primim ofensa cu un zâmbet înţelegător, le predăm o lecţie greşită.

— Deci, ceea ce spui tu este că există o ecuaţie complexă în care trebuie să echilibrăm muşcatul limbii şi comunicarea sentimentelor, se

plânse Toni. Și ar trebui să putem face acest calcul complicat atunci când suntem cu adevărat iritați.

— Da, practic, am recunoscut. Cu excepția faptului că întotdeauna poți să continui și să spui lucrurile nefolositoare și apoi să te întorci mai târziu asupra lor, când nu mai ești așa supărat, și să mai încerci o dată. Asta ajung eu să fac de cele mai multe ori. Când mă simt atacată, nu vin de obicei imediat cu un răspuns perfect structurat. Dar chiar în timp ce strig, există o mică voce în capul meu, care spune: „O să remediez situația mai târziu." Copiii pot fi destul de iertători atât timp cât nu spui nimic cu adevărat dăunător.



— Și nu uitați, este nevoie de timp pentru a vă liniști când sunteți întru totul supărați. Nu puteți să apăsați pur și simplu un comutator. Un lucru pe care îl puteți face pentru voi înșivă este acela de *a vă oferi acel timp* necesar pentru reechilibrare. Spuneți-i copilului vostru: „Sunt prea supărat să vorbesc chiar acum! Vom vorbi mai târziu despre asta." Sau puteți doar să murmuați „Ahhhhhhhh!" Și apoi luați o pauză dacă puteți. Mergeți la o plimbare dacă există un alt adult în jur, sau în camera voastră, sau în baie, sau oriunde puteți găsi refugiu. Faceți ceea ce știți voi că trebuie să faceți ca să vă simțiți mai bine. Alergați în jurul blocului, faceți flotări, ascultați muzică, odihniți-vă puțin alături de un câine înțelegător. Veți reveni senin și gata să utilizați unele dintre instrumente.

Poți să ai o interacțiune cu adevărat oribilă cu un copil și totuși să te întorci și să faci o încheiere triumfătoare. Iată un început prost: îți acuzi fetița că se comportă ca o ștrengăriță răsfățată. Ea contraatacă cu: „Ești rea! Te urăsc!" Amândouă plecați tropăind furioase.

Iată încheierea bună: mergeți în camera copilului mai târziu în acea seară, când mânia voastră a trecut, și spuneți: „Hei, Sophia, eram foarte iritată pentru că te-am auzit spunând că nu te-am lăsat niciodată să

te distrezi. Și tu erai foarte supărată pe mine că am spus «nu» la ideea de a dormi la prietena ta. Nu mai sunt iritată acum și sunt gata să vorbesc despre diferitele posibilități de a rezolva problema cu dormitul la prietena ta. Vino în bucătărie când ești pregătită și ne vom descurca noi să găsim un plan bun pentru amândouă." Apoi, puteți să vă așezați și să aplicați un pic metoda rezolvării de probleme.

Ce a învățat copilul? Că atunci când un adult se supără, nu este sfârșitul lumii. Este o situație trecătoare. Probleme care nu pot fi rezolvate în focul momentului pot fi rezolvate mai târziu, atunci când domină dispoziții mai calme și mai liniștite.

POVEȘTILE

Povestea Mariei: Mușcătura din covrig

Eram la supermarket cu Benjamin. Stătea în cărucior și mânca un covrig în timp ce făceam cumpărăturile. Când am ajuns la culoarul cu cereale, a vrut să coboare și să se uite ce opțiuni existau. Mi-a pus ultima bucată de covrig în mână și a plecat în misiunea sa. L-am băgat din reflex în gură. Mare greșeală. Când Benjamin s-a întors și și-a dat seama de pierderea lui teribilă, a început să strige din toți rărunchii:

— Mi-ai mâncat covrigul!

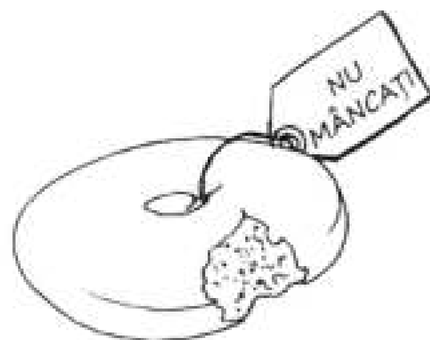
Și să îmi care pumni în picior. Ceilalți cumpărători îmi aruncau priviri îngrozite. A fost oribil. Am strigat și eu la el ca răspuns:

— Nu vreau să se țipe la mine și să fiu lovită! Spune-mi „Mamă, nu voiam ca tu să mănânci covrigul meu. Data viitoare te rog să mă întrebi înainte de a-l mânca!"

A repetat exact aceste cuvintele către mine, cu o voce destul de ridicată și de furioasă, dar cel puțin a sunat civilizat și nu mă mai lovea cu pumnii. Așa că i-am răspuns, tot cu o voce ridicată:

— Mulțumesc că mi-ai spus! Data viitoare *nu* voi mai lua nicio mușcătură din covrigul tău fără să te întreb, chiar dacă tu mi-l pui în mână. Credeam că nu îl mai vrei, dar acum știu că îl mai voiai.

Apoi, ne-am uitat unul la altul. Ce urma acum? L-am întrebat dacă dorea să meargă să aleagă altă chiflă sau alt covrig ca să mănânce. Ne-am întors la culoarul cu pâine și a ales o chiflă cu ceapă. L-am avertizat:



— Dacă nu vrei să mușc din ea, nu mi-o pune în mână! Pune-o pur și simplu în cărucior.

— Poți să guști și tu, mamă. A rupt o bucățică pentru mine. Era doar o bucată mică, dar, hei, s-a simțit ca un salt uriaș pentru omenire.

Povestea lui Sarah: Lasă-i să mănânce tortul (fără lapte)

La petrecerea de zi de naștere a lui Jake, am avut zece copii de cinci ani în curtea din spatele casei noastre pictând cravate pe tricouri. După ce am întins tricourile la uscat, am servit tort și înghețată. În timp ce serveam, unul dintre copii a început să lovească cu pumnul în masă și să strige:

— Vreau lapte! Vreau lapte!

Ceilalți copii i s-au alăturat. Eram atât de furioasă, încât mai aveam puțin și le turnam laptele în cap. De ce mă strofoc eu în halul ăsta să-i distrez pe acești mici golani? Din fericire, n-am putut să-mi dau frâu liber, pentru că unii dintre părinții lor erau și ei acolo. Am spus cu voce tare:

— Nu-mi place să se strige la mine în timp ce servesc oamenii! Dacă doriți lapte, puteți spune: „Nu vă supărați, puteți, vă rog, să îmi aduceți niște lapte când terminați de tăiat tortul?"

Nouă dintre copii au încetat să mai bată în masă. Mi-au repetat politicos cuvintele. Am spus:

— Sigur! Și vă mulțumesc că ați cerut așa drăguț.

Ei au spus:

— Cu plăcere.
A fost magic.

Cel de-al zecelea copil, cel care şi începuse de altfel, continua să lovească şi să cânte. Nu i-am servit niciun lapte. Cred că nu-i era aşa de sete. O rată de succes de 90% este suficient de bună pentru mine!

Cred că a fost important că nu am cedat. Dacă le-aş fi spus cum mă simţeam, dar tot le-aş fi servit lapte în timp ce ei loveau, nu m-ar fi luat în serios.

Povestea lui Toni: Puterea făinii

Le-am lăsat pe gemene să mă convingă să facem biscuţi. Ce mizerie. Pot să vă spun cât de uşor este să vărsaţi făina pe jos? Şi cât de rapid se transformă în clei imediat ce atinge un punct umed de pe blat... şi podeaua... şi cuptorul... Ei bine, oricum, fetele erau destul de urâcioase. Ele se tot împingeau una pe cealaltă şi spuneau:
— Eu mai întâi!
— Nu, *eu* mai întâi! la fiecare lucru care era de făcut - adăugarea ingredientelor, amestecatul, frământatul aluatului.

În cele din urmă, am cam strigat la ele:
— Hei, când vă las să faceţi biscuiţi, nu vreau să aud *eu mai întâi* şi să văd îmbrânceli. Vreau să aud „Mulţumesc, mamă" şi „Hai să facem cu rândul la cine este prima."

Ei bine, mi-au repetat cuvintele şi au început să facă pe rând fără să se mai agite. Nu pot să cred că a fost atât de uşor! Am irosit atât timp spunându-le să nu fie nepoliticoase când trebuia să le zic doar foarte clar ce mă aştept să facă.

Povestea lui Michael: Ziua irosită

Jamie şi cu mine am decis să avem o zi specială tată şi fiu. Am luat micul său dejun preferat (clătite), l-am dus la cumpărături de provizii pentru lucru manual şi de seminţe pentru grădina sa şi apoi la unul dintre restaurantele fast-food cu o zonă de joacă pentru copii. A fost un sacrificiu! Urăsc acele locuri. Ca să fie tacâmul complet, l-am dus şi la cinema. Când am intrat la film, era încă lumina zilei, dar când am

ieşit, era întuneric. Jamie a început să plângă într-un fel foarte furios, specific lui. Și să spună continuu:
— Ai irosit toată ziua!

Eram aşa de iritat. Dar tot mi-am folosit instrumentele. Am spus:
— Hei, când te duc la cumpărături, și apoi să mâncăm în oraş, și apoi la film, mă deranjează să aud „Ai irosit toată ziua." Mi-ar plăcea să aud „Mulțumesc, tată!"

Vreți să ghiciți cât de bine a mers asta? Ca o minge de plumb. A plâns tot drumul spre casă şi eu am fost plin de nervi tot drumul.

După ce l-am înmânat, încă plângând, soției mele să-l culce, am avut timp să mă calmez. Am intrat în camera lui și m-am așezat în fund pe marginea patului.

— Jamie, am avut o zi foarte frumoasă cu tine. Cred că nu voiai să se sfârșească această zi.

El a spus:
— Da.

Și a venit să mă îmbrățișeze.

La cinematograf, era prea supărat ca să audă de sentimentele mele. Dar eram și eu prea supărat ca să mă gândesc la ale lui! Îmi place foarte mult ideea asta că mă pot întoarce mai târziu cu un răspuns mai bun atunci când mă simt mai empatic. Am transformat o încheiere rea într-una bună.

REZUMAT
Și părinții au sentimente!

1. Exprimați-vă sentimentele... Ferm

În loc de „Ești nepoliticos!"
Încercați „Nu-mi place să mi se spună că sunt rău. Mă înfurie."

2. Spuneți-le ceea ce pot face, în loc de ceea ce nu pot face

„Poți să-mi spui «Mami, sunt dezamăgită! Voiam să merg!»"

3. Nu uitați elementele esențiale – acordați-vă și vouă, și copilului vostru timpul necesar pentru reechilibrare

„O să vorbesc cu tine despre asta după cină. Sunt prea supărat în momentul acesta."

CAPITOLUL 7
Pârâcioșii – informatori și martori incomozi

Joanna

— M-am săturat de gemenele mele, a explodat Toni. Sunt într-un fel de fază – cel puțin eu sper din tot sufletul că este o fază – în care fiecare mic conflict trebuie mediat de mine.

„Mamiii, Jenna a mâncat un biscuit înainte de prânz. Ce îi vei face?"

„Ella nu și-a scos pantofii când a intrat înăuntru. A încălcat regula!"

„Jenna a atins butoanele de la cuptor și tu ne-ai spus să nu le atingem."

„Ella m-a împins și tu ai spus să nu ne împingem!"



Am încercat să o pedepsesc pe cea care nu respectase regula, a continuat Toni, dar asta doar le face mai vigilente să sublinieze fiecare greșeală în continuare. E ca și cum ar vrea să vadă cine poate arunca mai multe mizerii asupra celeilalte. Am încercat să le spun că nu ar trebui să se pârască și că nu mă interesează, dar nici asta nu pare să fie de ajutor. Ele devin și mai sonore și mă acuză că sunt nedreaptă. Ajung chiar să se rănească una pe alta dacă le las să se descurce singure.

— Asta a fost o dilemă și pentru mine, spuse Sarah. Pe de o parte, nu vreau să am copii care să se pârască. Vreau să se simtă ca și cum ar fi

de aceeași parte a baricadei. Pe de altă parte, mă simt puțin ipocrită dacă fac reguli și apoi nu susțin respectarea lor. Și, cu siguranță, nu vreau să îi descurajez să îmi spună lucruri despre frații lor, în caz că se întâmplă ceva periculos. La fel se întâmplă și la grădiniță. Câteva fete s-au numit ele însele mici ajutoare de educatoare. Ele vin în fugă la mine în fiecare pauză de joacă povestind despre cine a împins pe cine la locul de joacă sau cine a mâncat jumătate din creionul verde de ceară. Uneori este util, dar în general este doar enervant.

— Poate ar trebui să facem pur și simplu o regulă în care să îți poți pârî fratele sau colegul numai dacă cineva ar urma să fie rănit? a sugerat Michael.

— Nu știu dacă-mi place așa ceva, a spus Maria. Când eram eu mică, nu le spuneam nimic părinților noștri. Eu vreau ca copiii mei să aibă încredere că pot să-mi spună orice îi deranjează, chiar dacă este banal. În plus, oare chiar ne putem baza pe corectitudinea evaluării făcute de un copil cu privire la ce anume este suficient de periculos pentru a fi spus? Dacă ei vor crede că eu dezaprob pârâtul, ar putea să nu-mi mai spună lucruri importante.

— Ei bine, eu știu sigur că *nu* vreau să știu fiecare lucru mărunt, a declarat Toni. Surorile, în special gemenele, ar trebui să fie loiale una față de cealaltă. Întotdeauna le spun asta.

— Mă întreb ce se află în spatele acestui impuls de a pârî? am întrebat eu părinții din grup.

— Putere! a exclamat Michael. Poți să-i faci fratelui tău necazuri. Îmi amintesc că ăsta era motivul pentru care obișnuiam să-mi pârăsc fratele mai mare când eram copil. Era mult mai puternic și mai deștept decât mine și ar fi domnit asupra mea. Era singura modalitate prin care puteam și eu să ajung egal cu el. Aveam puterea să-l fac să fie pedepsit.

— Cred că, pentru copiii de la grădiniță, poate fi vorba doar de încercarea de a-mi face pe plac, se aventură Sarah. Vreau să spun, totdeauna subliniem cât de importante sunt regulile și apoi ne enervează când

ei încearcă să ne ajute să le punem în aplicare. Trebuie să fie puțin derutant.

A trebuit să recunosc că eu empatizam cu Maria. Când fiul meu era într-un program mixt de clasa întâi și a doua, profesorii le-au spus elevilor că singurul motiv pentru care ar trebui să întrerupă un profesor în timpul activității independente era dacă cineva sângera. Era o problemă recurentă situația în care copii mai mari îi agresau pe cei mai mici. Dan mi s-a plâns, dar nu a cerut niciodată sprijinul unui profesor pentru că a luat foarte în serios cuvintele lor. „Nimeni nu a sângerat", mi-a explicat el foarte serios, „așa că nu am voie să spun profesorilor."



Nu mă simt confortabil cu ideea de a-i învăța pe copii că nu este bine să ne spună lucruri care îi deranjează. Uneori, e nevoie de mult curaj pentru a spune cuiva. Nu ne dorim cu toții să fi pârât cineva despre abaterea care a dus la deversarea de petrol care a ucis 12 oameni și a aruncat aproape cinci milioane de barili de petrol în Golful Mexic? Sau ca să revenim mai aproape de casă (dacă nu cumva locuiți pe coasta Golfului Mexic, caz în care este deja aproape de casă), dacă un adult se poartă inadecvat cu copilul vostru și apoi îl avertizează să nu spună? Vrem oare să le treacă prin minte copiilor noștri să nu spună din cauză că am putea să dezaprobăm pârâtul în acea situație?

— Totuși, nu vreau să aud despre fiecare mică împunsătură! protestă Toni. Este asta oare singura modalitate de a proteja oceanul? Nu știu dacă pot să rezist.

— Vă înțeleg suferința, am râs. Iată ceea ce vă pot oferi. Michael a observat un aspect-cheie. Unul dintre principalele impulsuri care determină nevoia de a pârî este satisfacția de a-l vedea pe celălalt copil că are necazuri. Aș dori să eliminăm pedeapsa din ecuație și să vedem ce se întâmplă. Ce se întâmplă dacă am răspunde prin acceptarea

sentimentelor, rezolvarea problemei și oferirea de sprijin dacă este necesar – fără a pedepsi pe nimeni? Putem să ne ajutăm copiii să-și rezolve conflictele atunci când au nevoie de ajutorul nostru sau să îi încurajăm să lucreze între ei atunci când pare că sunt capabili să și le rezolve singuri.

Toni părea neîncrezătoare.

— Iată la ce mă refer, am zis. Când un copil spune „Ea m-a împuns!", în loc să ne concentrăm pe autor, putem să ne concentrăm asupra victimei. Putem răspunde: „Oh, nu ți-a plăcut asta! Arată-mi unde ai fost împusă. Ce crezi că ar ajuta, un pupic sau un masaj?"

— Nu cred că asta le va mulțumi pe fetele mele, spuse Toni. Ele ar vrea să știe ce îi vei face vinovatei.

— Aș spune: „Hei, Ella, tu care ai împuns-o în braț pe Jenna. Nu vrea să fie împunsă, nici măcar un pic!" și apoi aș aștepta să văd ce se întâmplă. Poate că Ella va spune că îi pare rău și că se vor întoarce la joacă fără alte împunsături. Poate că vor mai fi multe împunsături și vor decide să se joace separat pentru o vreme. Nu știu care va fi rezultatul, dar știu că nu le voi inspira o dușmănie și mai mare prin pedepsirea uneia sau ignorarea celeilalte.

— Dacă un copil pârăște un alt copil pentru că a încălcat o regulă, puteți să repetați regula și să vă exprimați încrederea că o va respecta în viitor. Sau să îl ajutați pe micuțul năzdrăvan să-și repare greșeala.

> „Oh, înțeleg de ce ești îngrijorată că Jenna atinge butoanele aragazului. Dacă se aprinde accidental, poate declanșa un incendiu sau poate lăsa să iasă gaz periculos. Ați vrea voi două să faceți niște semne pentru a ne aminti de pericol? Ar putea să scrie pe ele PERICOL sau NU ATINGE. Sau poate ați putea desena o imagine a unui foc. Care credeți că ar funcționa cel mai bine?"
>
> „Oh, doamne, pantofi plini de noroi pe covor. Hai să-i scuturăm afară pentru a da pământul jos. Și uite aici o mătură pentru a curăța pământul dinăuntru... Ah, ai strâns totul!"

Dacă ignorăm pârâciosul, el va fi confuz și frustrat. De ce această regulă nu mai este, dintr-odată, o regulă? Când le acceptăm sentimentele și rezolvăm problema, se vor calma. Iar prin faptul că nu-l pedepsim pe autor, eliminăm atracția de a pârî pur și simplu pentru plăcerea puterii.

POVEȘTILE

Povestea lui Toni: Degetele strivite

Nu-mi place să recunosc asta, dar când ai dreptate, ai dreptate. Am urmat scenariul tău. Jenna a intrat și a spus că Ella a călcat-o pe degete. Nu i-am spus nimic Ellei. Doar i-am luat mâna Jennei și i-am spus: „Oh, sărăcuțele tale degețele strivite!" și le-am sărutat pe fiecare. Amândouă s-au ridicat și m-au privit câteva secunde, ca și cum ar fi întrebat și *acum*? Nu am spus nimic. Ele s-au întors să se joace împreună. În trecut, când le spuneam, „nu vreau să aud", sau o certam pe cea care făcuse ceva, rămâneau de fiecare dată supărate una pe cealaltă multă vreme.

Povestea lui Sarah: Războiul leagănelor

Una dintre micuțele mele „ajutoare de educatoare" a venit în fugă săptămâna asta să-mi spună că Jared a sechestrat leagănul. În trecut, i-aș fi spus să își vadă de treaba ei pentru că ea juca șotron și nimeni nu se plângea de leagăn. Și vreau să vă spun că săracul Jared are oricum suficiente probleme în timpul orelor de clasă. Și, desigur, această fetiță știe asta! În schimb, am întrebat-o dacă credea că acei copii au nevoie de ajutor ca să facă cu rândul. Ea a spus:
— Da, așa că m-am dus și am folosit o mică rezolvare de probleme.

Tot ce am spus a fost:
— Se pare că o mulțime de copii doresc să se dea în leagăn. Ce ar trebui să facem?

Jared a spus:
— Mai vreau să mă dau de încă zece ori!

Ceilalți copii au început să numere cu voce tare în timp ce Jared își făcea vânt ca nebunul.

— Unu... Doi... Trei...

Și la zece el a sărit din leagăn în timpul celui mai înalt arc. I-am auzit cum numărau după aceea la fiecare copil. Erau foarte mulțumiți de ei înșiși. Își creaseră un nou joc, dar aveau acum și o metodă de a face cu rândul. Și această mică fetiță virtuoasă a făcut ca asta să se întâmple prin faptul că a cerut ajutor.

Povestea Joannei: Joaca de-a închisoarea

Într-o după-amiază, mi-am încălcat propria regulă legat de pedeapsă. Dar a fost de fapt distractiv și a schimbat starea de spirit din una ostilă într-una veselă.

Dan, în vârstă de șase ani, îl necăjea într-o după-amiază pe Sam, de patru ani. Începuse ca o joacă, dar Sam s-a săturat la un moment dat și Dan nu a vrut să se oprească. Făcuseră un joc din a-și scoate câte un obiect de lenjerie unul de pe patul celuilalt, râzând tumultuos. La un moment dat, Sam și-a dat însă seama că pierde toate bătăliile din acest război în favoarea fratelui său mai puternic și mai mare și a început să se vaite vehement. Dan a continuat să se ducă și să mai smulgă câte un obiect de lenjerie de pat, până când Sam ajunsese complet în lacrimi. Sam a venit în fugă în bucătărie să-l pârască pe fratele său.

— Dan, am răcnit. Sam nu se distrează în acest joc!
— Dar râdea!
— Da, el *râdea*, dar acum nu mai râde. Este timpul să te oprești.

Sam i-a aruncat fratelui său o privire veninoasă și a strigat:
— Ar trebui să-l pedepsești!

Am fost surprinsă. De unde căpătase dragul meu copil inocent o asemenea sete de răzbunare, în această familie în care nu se folosea pedeapsa? De unde oare îi venise această idee? Dar m-am hotărât să intru în horă.

— Ar trebui să-l băgăm la închisoare?

Sam a fost încântat.
— Da!

Dan părea intrigat.
— La închisoare cu tine! am strigat.

Am arătat către spațiul de sub birou. Dan a zâmbit fericit și s-a târât înăuntru. Am pus ambalajul de carton de la baxul de lapte în fața lui pe post de bare. M-am întors către Sam.

— Ar trebui să stea în închisoare timp de un an sau de zece ani?
Oare mai e nevoie să vă spun care a fost răspunsul?
— *Zece*!

Am așteptat un minut și apoi am spus:
— Cred că au trecut zece ani. Oare ar trebui să-l lăsăm pe săracul Dan să iasă din închisoare?

Sam a fost de acord că Dan a plătit pentru crimele sale ispășind pedeapsa noastră prefăcută. Dan a fost încântat să participe la această scenetă. Jocul a salvat ziua.

REZUMAT
Pârâcioșii

1. Oglindiți sentimentele

„Jennei nu i-a plăcut să fie împunsă. A durut-o!"

2. Ajutați copilul să remedieze situația (fără a-l certa)

„Să luăm o mătură și să curățăm mizeria."

3. Încercați rezolvarea problemelor

„Cum să facem să ne amintim să nu mai atingem butoanele de la cuptor? Avem nevoie de idei."

CAPITOLUL 8
Curățenia – cel mai murdar cuvânt

Julie

Anna a intrat arătând epuizată.

— Deci cum îi faci să curețe după ei înșiși? Încep să fiu plină de resentimente. Aseară, am petrecut o jumătate de oră cicălindu-l pe Anton să-și strângă cuburile înainte de culcare și, până la urmă, am ajuns să le strâng eu pentru el. Aproximativ zece minute mai târziu, a vărsat toată punga înapoi pe podea. Am fost cât pe ce să-l strâng de gât!

— Te înțeleg perfect, spuse Michael. De îndată ce intri pe ușa casei mele, înoți într-o mare de jucării. Cred că am câteva piese de Lego încorporate deja permanent în talpă. Uneori, încerc doar să împing lucrurile la o parte ca să-mi fac loc. Dar dacă vreau cu adevărat ca locul să arate civilizat, este mult mai ușor să-i pun pe copii în fața televizorului și să fac curățenie singur.

— Dar asta pur și simplu nu este corect! protestă Toni. Adică, da, și eu le pun în fața televizorului când am nevoie să îmi văd de treabă liniștită, dar nu sunt mândră de asta. Cum o să învețe să nu fie niște leneșe dacă nu li se cere să participe la treburi?

Copiii mici au priorități diferite față de părinții lor. Să recunoaștem, nu le pasă de dezordine așa cum ne pasă nouă. Copiii de vârstă preșcolară nu vor suspina de plăcere la vederea unei podele curățate și a unui pat bine făcut. Sunt însă oricând gata să adune cereale rătăcite de prin părul câinelui și să sară pe un pat dezordonat, ca să mișune pe sub cuverturi și ca să se lupte cu pernele.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este **să vă ajustați așteptările**. Nu ne putem aștepta ca micuții să își dorească să facă curat. Ne place sau nu, este treaba noastră să facem sarcina atrăgătoare. Răsplata vine mai târziu, când sunt puțin mai mari și pot înțelege bucuriile vieții ordonate.

— Deci, de ce să ne mai deranjăm? întrebă Michael. De ce să nu așteptăm pur și simplu?
— Cât timp? murmură Anna.

Să fim sinceri, uneori este o bătălie fără speranță. Dacă încercați să plecați de la o întâlnire de joacă cu un copil recalcitrant și insistați să strângă jucăriile cu care s-a jucat înainte de a urca în mașină, vă pregătiți singuri terenul pentru eșec. Îi cereți să facă ceva neplăcut (curățenie), astfel încât să poată face ceva și mai neplăcut (plecarea). În plus, sunt șanse să fie deja obosit și morocănos. Fiți blânzi cu voi înșivă și nu adoptați o poziție de apărători ai dreptății universale. Pur și simplu, adunați repede jucăriile, luați-vă la revedere și puneți copilul în scaunul lui de mașină cu o maimuță de pluș în brațe care să-i ofere mângâiere.

Pe de altă parte, există cu siguranță situații în care copilul poate ajuta la treburi fără să fie nevoie să așteptăm până când crește mai mare. A ajuta la curățenie este o bună ocazie pentru copii de a-și dezvolta noi abilități și de a contribui ca parte a familiei. Chiar și un copil care e prea mic pentru a se preocupa de ordine și de organizare poate avea un sentiment de realizare și de mândrie în urma ajutorului oferit. Provocarea este să organizăm treburile în așa fel încât să le imprimăm o aură de distracție și sentimente plăcute – sau cel puțin să evităm vina și frustrarea.

Dacă toată lumea se află într-o stare de spirit destul de bună, aveți o grămadă de variante.

Puteți **să oferiți opțiuni** și, în același timp, să faceți ca sarcina să pară mai puțin copleșitoare: „Vrei să începi ridicând toate cărțile sau aruncând toate hainele murdare în coș?" „Vrei să aduni piesele roșii de Lego sau pe cele albastre?" „Mașinile sau creioanele și cariocile?"

Puteți să **fiți jucăuș** și să faceți sacul pentru cuburi să vorbească: „Mi-e foame, hrănește-mă cu niște cuburi! Mmmm, îmi plac aceste dreptunghiuri crocante! Mai dă-mi! Bleah, urăsc triunghiurile. Îmi rămân în gât. Ooh, acestea verzi sunt mai gustoase."



Puteți **transforma munca în joc**: „Câte cuburi putem băga în pungă în două minute? Johnny, tu setează cronometrul. Pe locuri... fiți gata... START!"

Puteți **să lansați o provocare**: „Pun pariu că nu poți să pui toate creioanele înapoi în cutie mai repede decât golesc eu mașina de spălat vase." (Îl lăsați să câștige, desigur.)

Puteți **să îi puneți să numere**: „Fiecare persoană trebuie să pună cinci gunoaie în găleată înainte de a părăsi această încăpere."

Puteți **scrie o notiță**: *Jachetele trebuie puse la loc înainte de a trece la joacă*. Chiar și copiii care nu pot citi se bucură de o notiță. Puteți să includeți și o imagine sau să le citiți voi notița.

Descrieți cu apreciere ceea ce vedeți. „Oau, ia te uită ce curățenie minunată ați făcut. Sunteți o echipă fantastică. Toată podeaua era acoperită cu rufe murdare și cu șine de tren, iar acum este o plăcere să călcăm pe ea!"

Este important **să evidențiați progresul** în loc să criticați o muncă incompletă. Am descurajat multe eforturi de a face curat spunând: „Nu este nici pe departe terminat. Încă arată ca o zonă de război!" Veți obține rezultate mult mai bune cu o declarație de genul „Văd că ați pus toate rufele murdare din coș. Acum, tot ce a mai rămas de făcut pentru a face camera să arate spectaculos este să ridicați cărțile și să strângeți cuburile."

Când copiii v-au lăsat o surpriză neplăcută, rezistați tentației de a amenința și de a acuza: „Cine a făcut această mizerie îngrozitoare? Dacă nu faceți curat repede, nu vă mai uitați la TV în seara asta."

În schimb, **rezumați-vă la a descrie ceea ce vedeți și la a oferi informații.** „Văd firimituri peste tot pe podea. Asta va atrage furnici. Această cameră are nevoie să fie măturată bine. Iată mătura!"

După ce curățenia este terminată, puteți spune: „Văd o podea curată. Furnicile vor trebui să meargă afară și să-și găsească gustări în curte."

Dacă simțiți nevoia de a ține o predică, încercați **să vă limitați la un cuvânt.** Veți avea mai mult de câștigat strigând „Firimituri!" decât dacă vă lansați într-o lungă tiradă: „Tocmai am petrecut o oră curățând această bucătărie și voi, copiii, ați făcut la loc haos total în două minute. Când veți învăța oare să strângeți după voi?"

Din nou, rețineți că pe copilul vostru *nu îl interesează curățenia* cu nimic mai mult decât vă interesează pe voi să asamblați un camion de Lego (cu excepția cazului în care, desigur, *vă interesează* să faceți acest lucru, caz în care, vă rog să vă furnizați propriul vostru exemplu alternativ). Scopul nostru principal este acela de a menține interacțiunea (și relația) în zona plăcută. Mai târziu, copilul vostru va înțelege mai multe despre motivul pentru care este un lucru bun să curețe după el însuși, dar în cazul unui preșcolar nu este util să vă gândiți la curățenie ca la o problemă morală. Ceea ce este important pentru copil în această etapă este să își dezvolte un sentiment pozitiv față de a fi de ajutor și a lucra împreună.

Și amintiți-vă, de multe ori, veți fi nevoiți *să vă reduceți pierderile* abandonând lupta. Puteți aplica o anumită presiune atunci când copilul vostru se simte energic: „Putem merge în parc imediat ce aceste cuburi sunt puse la loc." Dar când copilul este obosit sau flămând, evitați o bătălie sortită eșecului. Faceți voi ordine pentru moment. Vor fi o mulțime de alte oportunități pentru a obține participarea copilului. Nu vă faceți griji, nu este ultima dată când e haos în casă!

POVEȘTILE

Povestea lui Toni: Dispariția ghiozdanului

În fiecare zi, Thomas se întoarce acasă de la școală și își aruncă ghiozdanul și jacheta pe podea imediat ce intră pe ușă. Și, în fiecare zi, eu îi țin o predică. Se întâmplă ceva de genul acesta:

— Thomas, trebuie să-ți agăți haina și ghiozdanul în cuier. De aceea avem cuier. Când le arunci pe podea, se calcă pe ele și se murdăresc. Și se umplu și de păr de câine, ceea ce știi că nu-ți place. Haide, ridică-le.
— Sunt obosit. Le voi ridica mai târziu.
— Nu, fă-o ACUM.
— Nu pot. Mor de foame!

De data aceasta, am scris o notiță pe o bucată de hârtie și am atârnat-o cu un șnur de ușă, astfel încât să meargă drept spre ea când intra. Scria: *pune în cuier ghiozdanul și jacheta și vino în bucătărie pentru o gustare specială*. Thomas a alergat să-și pună în cuier jacheta și ghiozdanul. I-am dat o grămăjoară de unt de arahide, cu bețișoare de morcovi înfipte în ea, încât arăta ca un arici. El a fost încântat și a adăugat stafide pentru ochi.

În dimineața următoare, a existat un moment de panică. Era timpul să meargă la autobuz, iar Thomas nu-și mai găsea nicăieri ghiozdanul. L-am întrebat:

— Te-ai uitat pe podeaua camerei tale? Te-ai uitat pe canapea în sufragerie? Dar pe bancheta din bucătărie? Nu era de găsit nicăieri. În cele din urmă, am avut un moment de iluminare. Era în cuier! Am ajuns la autobuz cu 30 de secunde înainte ca acesta să plece.

Povestea lui Sarah: Catastrofa laptelui cu ciocolată vărsat

Cei trei copii ai mei au decis să doarmă în camera de joacă. Au târât înăuntru o grămadă de salteluțe și de perne. Au venit la bucătărie pentru ciocolată caldă, iar Sophia s-a strecurat cu a ei în camera de joacă. Bineînțeles că au început cu toții să se hârjonească în jurul ei și au dat

peste cană și au stropit cu ciocolată caldă toate salteluțele *albe*. A intrat și între plăcile de spumă de pe podea. A fost un mare dezastru. M-am simțit cât pe ce să anulez cu totul dormitul în camera de joacă și să le interzic să stea la TV.

Dar m-am rezumat totuși la descriere și la cum să remedieze situația. Le-am spus: „Văd ciocolată peste tot. Trebuie să fie curățată." Le-am arătat cum să curățe salteluțele și cum să desfacă plăcile de spumă pentru a curăța podeaua.

De fapt, chiar au curățat totul. Nu a trebuit să fac nimic și a fost uimitor. Nimeni nu s-a plâns, deși până au terminat de curățat nu mai era timp să se mai uite la televizor. Sunt destul de sigură că nu vor mai aduce băuturi în camera de joacă prea curând.

Povestea lui Michael: Supărări între frați

Copiii mei adoră să facă din curățenie un joc. Jamie are patru ani, așa că este destul de obișnuit să ajute, dar pentru Kara e un comportament complet nou, care implică în primul rând noua ei pasiune, aruncarea. A curățat toată săptămâna, aruncând hainele murdare în coșul de rufe și creioanele într-o cutie. Nu aruncă de la mare distanță. Țintește de la aproximativ cinci centimetri depărtare și le nimerește. Ziua trecută i-am spus că este o responsabilă uimitoare în ce privește curățenia, iar Jamie a izbucnit în lacrimi. El obișnuia să fie ajutorul meu, în timp ce Kara era doar o mică pacoste. Va trebui să fiu atent să-i laud pe amândoi ca echipă de făcut curățenie de acum încolo, în loc să laud doar câte un copil.

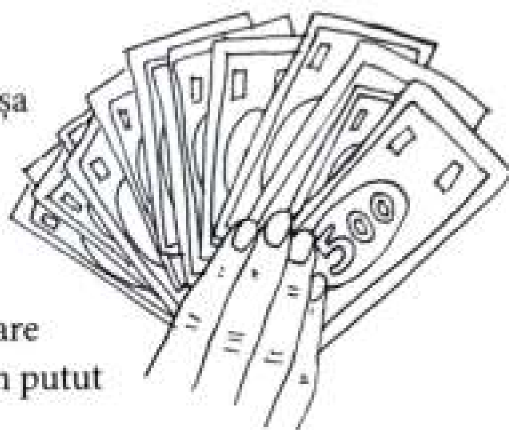
Povestea Annei. Șantaj cu Monopoly

În această săptămână, am încercat ceva nou în privința curățeniei. I-am spus lui Anton că vreau să-l angajez pentru o muncă. Am luat o mână de bani de la jocul Monopoly și i-am spus că îi voi plăti zece dolari dacă adună cuburile galbene. El a fost fascinat. A aruncat toate cuburile galbene în coș și i-am dat bancnota din Monopoly. Apoi am spus:
— Ce zici de încă zece dolari pentru cuburile albastre?

El a spus:
— Nu... 20!
— Uhhhh, asta e mult. Oh, bine.

A adunat cuburile albastre. Apoi a spus:
— Voi aduna cuburile roşii pentru 100 de dolari!

M-am arătat revoltată.
— Ce? E prea mult! Nu-mi permit aşa ceva! Bine, cred că nu am de ales. Tu negociezi foarte dur.



A adunat şi cuburile roşii şi i-am înmânat bancnota de 100 de dolari cu un mare oftat. Anton a chicotit tot timpul şi eu am putut să stau pe canapea... tot timpul!

Povestea Joannei: O privire în viitor

Cei trei băieţi ai mei făceau o cantitate uluitoare de mizerie atunci când erau mici, de obicei în bucătărie. Ca adolescenţi, toţi trei se bucură când gătesc - pentru ei înşişi şi pentru alţii. Sunt bucătari entuziaşti, inventivi, care şterg blatul de lucru, aruncă resturile şi spală vasele şi tăvile folosite când au terminat! În ceea ce priveşte curăţarea camerelor lor... Ei bine, asta se întâmplă doar când le vine în vizită vreo prietenă.

REZUMAT
Curățenia

1. Fiți jucăuși

(Pantofii vorbind.) „Te rog mult, pune-ne în dulap alături de prietenii noștri."

„Câte minute îți va lua să arunci toate piesele de Lego în găleată? Poți seta tu cronometrul. Pe locuri... fiți gata... START!"

2. Oferiți opțiuni

„Vrei să pui la loc cărțile sau mașinile?"

3. Scrieți o notiță

„Te rog să mă agăți în cuier. Cu drag, jacheta ta."

4. Descrieți ceea ce vedeți

„Văd coji de portocale pe podea."

5. Dați informații

„Resturile alimentare trebuie să fie puse în cutia pentru compost."

6. Spuneți cu un cuvânt

„Jacheta!" „Resturile!" „Pantofii!"

7. Descrieți progresul

„Ai pus acea grămadă de rufe murdare în coș! Tot ce a mai rămas de pus la loc sunt mașinile și cărțile."

8. Descrieți cu apreciere ceea ce vedeți

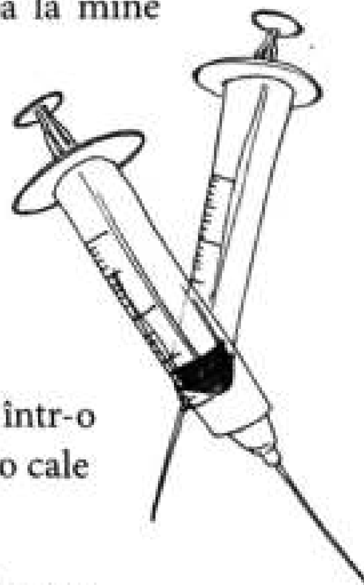
„Oau, ia te uită ce curățenie perfectă ai făcut. Podeaua era acoperită cu rufe murdare și cu șine de tren, iar acum este o plăcere să calci pe ea!"

CAPITOLUL 9

Recomandările medicului – medicamente, injecții, analize și alte orori

Joanna

— De când Thomas a fost la pediatru pentru controlul de la cinci ani, m-am temut de ziua în care gemenele vor merge la controlul lor, a oftat Toni. A fost oribil. Două injecții. După prima, Thomas țipa și se trăgea să scape de asistenta medicală. Ea țipa la mine continuu: „Țineți-l nemișcat!" Mi-am înfășurat brațele în jurul lui în timp ce ea îi făcea a doua injecție. A fost atât de supărat pe mine, încât nu mi-a mai vorbit ore întregi. Am simțit că l-am trădat. Dar ce puteam să fac?



Maria părea înfricoșată.

— Nu văd cum am putea spune ceva care să ajute într-o situație de genul ăsta. Injecțiile dor. Nu există nicio cale prin care să evităm asta.

E adevărat. Nu ne putem proteja copiii de durerea injecțiilor, ca să nu mai vorbim de toate celelalte experiențe neplăcute pe care le pot avea în viață. Vor simți ceea ce vor simți. Dar acest lucru nu înseamnă că instrumentele noastre de încredere nu vă vor ajuta. Și avem nevoie de o mulțime de instrumente pentru problemele astea. La urma urmei, vorbim de ace aici.

Când a trebuit să-i duc pe toți cei trei copii ai mei la injecții, m-am asigurat că încep cu **oglindirea sentimentelor**. „Doar gândul de a ți se înfige un ac în braț poate fi destul de înfricoșător."

Apoi am continuat **să le ofer variante în fantezie**: „Mi-aș dori să se poată pune medicamentele în interiorul unei acadele. Ai mânca una pe zi timp de o săptămână, iar apoi nu te-ai mai îmbolnăvi niciodată."

Apoi am aruncat cu nerăbdare în joc niște **informații**. „Injecțiile pun niște mici luptători în sângele tău, numiți anticorpi. Ei luptă împotriva germenilor minusculi, astfel încât aceștia să nu te îmbolnăvească." Am adăugat un fapt liniștitor pe care l-am auzit de la o asistentă medicală la ultima noastră vizită la medic: „Vestea bună este că injecțiile sunt rapide. Se termină cât ai bate de două ori din palme. Uite așa (Pac! Pac!)."

Apoi, am trecut la **opțiuni**. „Vrei să bat eu din palme pentru tine sau vrei ca fratele tău să o facă? Știu că dacă ai face-o tu însuți, asistenta nu ar fi prea fericită. Ar fi foarte greu să facă o injecție unui copil care bate din palme."

Lui Dan îi plăcea ideea de a bate din palme. Dar nu terminasem. Nu aveam de gând să las niciun instrument deoparte! **Rezolvarea problemelor** era următorul. „Oare ar fi de ajutor să avem ceva ce să așteptăm cu nerăbdare după ce terminăm cu injecțiile?" Am decis să ne oprim la magazinul din colț pentru a găsi o gustare delicioasă postinjecții. Dan a ales un pachet de M&M's cu arahide. El a hotărât că va scoate o bomboană înainte de injecție și o va ține în mână, pregătit să o bage în gură imediat ce injecția s-a terminat.

În acest moment, eram deja într-un fel entuziasmați de întregul eveniment. Devenise o provocare. Odată ce am ajuns la clinică, s-a dovedit că Dan avea nevoie de două injecții, nu doar de una așa cum crezusem. Asistenta i-a dat de ales între a le face câte una pe rând sau ambele în același timp, câte una în fiecare braț. Dan a ales să termine cu toate deodată. Două asistente și-au pregătit acele. Dan a strâns în pumn o bomboană verde M&M's cu arahidă. Mi-am ridicat mâinile pentru a bate din palme. Injecție! Se terminase. Dan își băgă bomboana M&M's cu arahidă în gură și rânji. Nu a fost așa de rău.

Toni gemu.
— Nu-mi pot imagina că asta ar merge la amândouă fetele mele. Poate la Jenna, dar nu și la Ella. Nu ar renunța ea așa ușor.

Întotdeauna avem opțiunea de rezervă în care **luăm măsuri fără să insultăm**. Dacă aveți nevoie să o țineți, o puteți face cu înțelegere și cu empatie. „O să te țin în poală în timp ce medicul îți face injecția. Știu că nu-ți place asta. Doresc să fi existat o modalitate mai puțin dureroasă de a ne proteja de boli."

— Cum facem cu medicamentele? întrebă Anna. Injecțiile sunt doar o dată pe an cel mult. Dar cu acea dezgustătoare soluție vâscoasă și roz în care au pus antibioticele s-ar putea să ne confruntăm în orice moment. Și prin a te confrunta cu ea, vreau să zic că s-ar putea să ți-o scuipe în față! Asta tocmai mi s-a întâmplat mie. Medicul a spus că Anton avea un streptococ și că nu putea să mai meargă la școală până când nu avea 24 de ore sub tratament cu antibiotice. Am încercat să-i dau opțiuni despre cum să îl ia, dar el a fugit în camera lui și a trântit ușa. M-am dus, l-am așezat jos și i-am forțat seringa în gură și el a scuipat totul înapoi pe mine. Ce trebuia să fac atunci când nu a funcționat oferirea de opțiuni? Cu siguranță nu era într-o dispoziție cu chef de joacă.

— Acesta este un bun exemplu de motiv pentru care oferirea unei opțiuni poate eșua, am spus. Când un copil are emoții puternice în legătură cu ceva, probabil că nu este gata să aleagă. Trebuie mai întâi să i se oglindească sentimentele. Ce îi putem spune acestui copil amărât, căruia i se ordonă să înghită acest lichid grețos?

Membrii grupului au răspuns:
— Bleah, acest medicament este într-adevăr dezgustător pentru tine.
— Este gustul tău cel mai puțin plăcut dintre toate.
— De ce nu pot să facă și ei medicamentul ăsta să aibă gust de pizza?
— Medicii ar trebui să bea ei înșiși acest lichid înainte de a obliga copiii să îl bea! Și ei l-ar scuipa tot așa!
— Biiine, a spus Anna, dar vă dați seama că tot trebuie să îl obligăm să îl ia, nu? Asta l-ar putea face să se simtă mai bine, dar nu văd cum ajută.
— Ai dreptate, e doar un prim pas, am spus. Dar este esențial. Ajută să-l pui pe copil într-o dispoziție bună pentru a coopera cu tine. Apoi puteți spune ceva de genul: „Of, aceasta este o situație foarte dificilă. Cum putem să facem ca acest medicament dezgustător să ajungă în

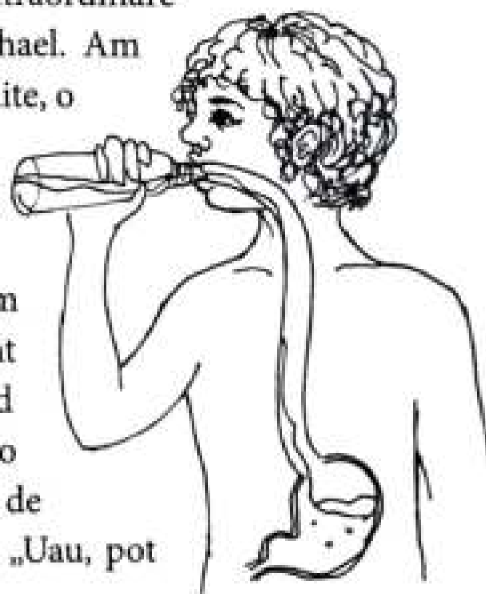
corpul tău în cel mai puțin dezgustător mod posibil? Avem nevoie de idei!

Anna părea neîncrezătoare.
— Voi încerca, spuse ea. Și dacă nu funcționează, o să te sun pe tine, ca să poți veni la mine acasă și să-l faci tu să-și ia medicamentul.
— Oh, s-ar putea să răspund selectiv la apeluri săptămâna aceasta. Dar sunt foarte nerăbdătoare să aud cum va funcționa pentru tine.

Sarah își flutură mâna în aer.
— Am o sugestie. Jake nu poate tolera antibioticul lichid. Când a avut boala Lyme, el a înțeles de ce trebuia să ia medicamentul, dar, uneori, pur și simplu vomita după câteva secunde de la înghițire. Până la urmă, am cerut medicului să schimbe prescripția din sirop în pastile. Au spus că de obicei nu făceau asta pentru copii mici, dar erau dispuși să încerce. Am pus o pastilă într-o lingură cu înghețată de ciocolată și, cu alte câteva linguri pline care au urmat-o, a reușit să o înghită în acest fel.

— Nu uitați **să fiți jucăuși**, spuse Michael. Fiul prietenului meu a avut o boală stomacală rea și a trebuit să bea câte o ceașcă dintr-o chestie cu electroliți în fiecare zi timp de o săptămână. La început îi plăcea, dar după primele câteva zile a obosit foarte tare și a refuzat să o mai ia. Părinții foloseau abordarea antrenorului sportiv: „Haide, amice, hai să facem asta! Fă asta pentru echipă!" Dar asta nu funcționa prea bine.

Am vrut să-i ajut, știi, cu abilitățile mele extraordinare dobândite din acest grup, a continuat Michael. Am luat sticla de medicamente și am spus: „Oh, uite, o nouă sticlă de medicament pentru Tommy și medicamentul lui *magic*. Tommy, vrei să iei o mică înghițitură, ca să văd și eu ce efect are?" A luat o gură minusculă și m-am prefăcut că pot vedea picătura de medicament din corpul lui: „Uită-te la asta! Pot s-o văd cum îți coboară ușor pe gât. Haide, mai ia o altă înghițitură!" El a luat o gură mai mare de data asta și am arătat cu degetul zicându-i: „Uau, pot



să văd înghițitura coborând prin gât, prin piept și prin stomac. Fă-o din nou!" I se părea că e amuzant și a luat o gură mare. „Acum a ajuns aproape în genunchi! Mă întreb dacă poți bea suficient pentru a ajunge până la degetele de la picioare." Părinții lui au vrut să mă angajeze să vin în fiecare seară și să-mi fac numărul.

POVEȘTILE

Povestea Annei: Medicamentul Super Mario

Am încercat rezolvarea de probleme și nu a mers exact așa cum mă așteptam. Am făcut ceea ce ai spus și am vorbit cu Anton despre cât de mult ura acest medicament. L-am lăsat să-mi zică toate lucrurile dezgustătoare cu care semăna gustul lui și chiar le-am scris pe hârtie. Vărsături, brânză putredă, șosete murdare. Apoi am spus că nu știu ce să fac deoarece avea într-adevăr nevoie de medicament sau se îmbolnăvea mai tare. Aveam nevoie de ajutorul lui pentru a găsi idei. I-am sugerat înghețată, dar ideea lui favorită a fost aceea cu care a venit el însuși. A vrut să-i torn medicamentul pe gât în timp ce el se juca Super Mario Kart pe Wii. Am făcut-o și a funcționat perfect. Doar și-a întors puțin capul pe spate și a continuat să se joace. L-am dus la școală cu o întârziere de o oră, dar a meritat.

Problema a fost că, în dimineața următoare, el a refuzat medicamentul din nou. Am fost atât de furioasă pe el. După tot efortul pe care-l făcusem! Pur și simplu mi-am ieșit din fire. Țipam la el: „Am avut o înțelegere! Nu poți pur și simplu să o încalci!" și el plângea isteric. În cele din urmă, l-a înghițit și am întârziat din nou. Halal rezolvare de probleme.

Când am avut timp să mă gândesc la asta, mi-am dat seama ce a mers prost. Anton a fost într-adevăr încântat de ședința cu mine, de cum i-am scris sentimentele și am rezolvat împreună problema. Probabil a crezut că o să facem asta în fiecare dimineață! Am vorbit cu el când a venit acasă de la școală și i-am explicat că avem nevoie de o soluție care să dureze toată săptămâna, pentru că nu pot întârzia în fiecare zi. El a fost de acord (slavă cerului!), iar restul săptămânii a mers fără probleme.

Povestea Joannei: Brutalități medicale

Când Dan era mic, vizitele la medic au mers destul de bine. Dar, în jurul vârstei de doi ani, a devenit extrem de intolerant la atingerile străinilor. Sau ale oricărei persoane pe care nu o cunoştea bine. El se încorda ca un lemn dacă vecina noastră apropiată, o femeie încântătoare, încerca să-l îmbrăţişeze. S-a ferit şi când unchiul său a încercat să dea mâna cu el. Aşa că, desigur, a devenit isteric când medicul a început să-l apese pe stomac şi a încercat să-i asculte inima şi să se uite în urechi. Lasă acele. Doar un stetoscop îl scotea complet din minți. Doctorul se purta de parcă niciodată nu ar mai fi văzut un copil aşa de puțin rezonabil. El mi-a ordonat: „Ține-l bine, ține-i brațele jos!", în timp ce Dan țipa şi se răsucea ca să scape. A fost destul de groaznic.

A fost ultima noastră vizită la medicul *acela*. Am întrebat cunoscuții în legătură cu un pediatru mai prietenos cu copiii şi, în cele din urmă, ne-am făcut o programare la doctorul B. A fost o revelație. Dr. B l-a ținut pe fiul meu captivat pe parcursul întregii examinări. A scos sunete amuzante ori de câte ori trebuia să-l atingă. Avea un mic peşte de jucărie lipit pe lampa pe care o folosea pentru examenul de urechi şi avea un discurs amuzant despre ce a văzut peştele în capul lui Dan. Dan era atât de plin de chicoteli, de parcă l-aş fi dus să vadă un spectacol, nu un doctor. Sunt un adevărat fan al acestui om pentru că a rezistat să treacă prin toată şcoala de medicină, rezervându-şi totuşi timp ca să-şi cultive partea de artist comic. Caracterul său jucăuş a salvat ziua!

Povestea lui Julie. Tortura vaccinurilor

Am fost cu Asher la cabinetul medicului pediatru, într-o vineri, pentru celebrul control periodic de la cinci ani. Trebuia să i se facă şi cele două vaccinări. El a fost îngrozit, dar a cooperat atunci când asistenta a venit să-i facă prima injecție. După asta însă s-a pierdut complet. Plângea şi țipa, refuzând să lase asistenta să-i facă a doua injecție. Era atât de supărat, că ea a fost nevoită să iasă din cameră.

Am spus:
— Vaccinul a fost foarte dureros!

El a țipat:
— Da!
— Nu îți plac injecțiile!
— Nu!
— Nu mai vrei încă una!

El a spus:
— Nu mai vreau injecții! Nu o voi lăsa!

Era distrus și plângea. L-am ținut în brațe un timp, apoi am spus:
— Aș vrea să nu mai fie nevoie să mai faci vreodată injecții. Acest lucru este atât de greu. Problema este că asistenta trebuie să îți facă și al doilea vaccin. Ce ar trebui să facem?

Asher spuse:
— Nu mai vreau injecții astăzi. Să ne întoarcem mâine.
— Mâine cabinetul este închis. Va trebui să așteptăm până luni.
— Bine, luni.

Eram îngrijorată că va fierbe de teamă tot weekendul și va refuza din nou luni. Ar trebui să fiu de acord cu acest plan? Mi-a promis că va coopera luni, dar are doar cinci ani; nu este ca și cum aș putea să-l oblig cu vreun acord contractual scris.

Asistenta credea că este o idee proastă. Mai bine să terminăm și să scăpăm de vaccin, chiar dacă ar fi trebuit să-l ținem cu forța. Dar Asher a insistat că o va lăsa să-i facă injecția luni. Am făcut o programare pentru luni și l-am dus acasă.

Nu am mai vorbit despre injecție deloc până luni. Luni, i-am spus că mergem la cabinetul medicului pediatru. Știa de ce, dar nu a obiectat. Când asistenta a intrat în sala de examinare și l-a întrebat dacă era gata, el a spus:
— Da.

Și-a scos brațul și a stat la injecție fără alte drame. Eu și asistenta am fost amândouă impresionate. Recunosc că am fost agitată când am acceptat planul său vineri. Dar văzând cât de bine a reușit să se

descurce luni, sper că nu vă deranjează să spun că a fost cu siguranță mai bine că l-am lăsat pe el să decidă asta!

Povestea lui Julie: Mica zgârietură

După experiența cu Asher și a injecțiilor lui de la cinci ani, m-am gândit că știu cum să mă descurc cu copiii și cu acele. Ei bine, cât trăiești, inveți.

Rashi a trebuit să meargă să i se recolteze sânge – prima lui experiență de acest fel dintr-un șir lung de astfel de experiențe. El nu a făcut niciodată scandal când i s-au făcut vaccinurile, așa că m-am gândit că ar fi ușor ca o joacă. Dar nu! Era îngrozit.

Mi-am pus la bătaie toate strategiile mele încercate și confirmate, începând cu oglindirea sentimentelor:
— Nu vrei să ți se recolteze sânge acum. Nu te simți pregătit... Este înfricoșător... Ți-e teamă că va fi dureros.

I-am dat informații:
— Vor lua doar o cantitate mică de sânge. Îți va mai rămâne destul.

I-am oferit și rezolvarea problemelor:
— Medicul are nevoie de puțin din sângele tău. Ce ar trebui să facem? Care braț ar fi mai bun?

Nu avea nicio idee. Nu a vrut să se întoarcă mai târziu, doar voia să scape cu totul de asta.

Asistenta era foarte răbdătoare, dar după o oră de insistat (ea) și de plâns (Rashi), a renunțat. A trimis un alt cadru medical – un bărbat înalt cu brațe mari și puternice. El nu a încercat să îl ducă cu vorba.

— Rashi, ceea ce voi face nu va fi dureros decât foarte puțin timp. Se va simți ca o mică zgârietură a degetului meu pe brațul tău. Și dădu bobârnace brațului lui Rashi înainte ca Rashi să poată obiecta.

Rashi se arătă surprins și se opri din agitație. Omul a desfăcut tamponul cu alcool și a șters locul, în timp ce-i spunea lui Rashi:

— Asta este tot ce ai să simți, doar o mică zgârietură, și apoi a înfipt rapid acul în brațul lui Rashi.

Rashi se uita fără voce și, câteva momente mai târziu, se terminase totul. Am fost atât de ușurată!

Deci ce am învățat? Că fiecare copil este diferit. Că unele instrumente vor funcționa pentru un copil și nu vor funcționa pentru altul. Că, uneori, ajută să lăsăm copilul să preia controlul și să țină frâiele. În celelalte cazuri, este mai bine să luați măsuri - nu lăsați copilul să controleze situația și nu-l împovărați cu această responsabilitate. A fi părinte este o artă, nu o știință. Și că ar fi mai bine să nu devin prea îngâmfată.

REZUMAT
Recomandările medicului

1. Oglindiți sentimentele

În loc de „Haide, nu este *chiar așa* de rău. Pur și simplu las-o să ți-l facă și se va termina repede."

Încercați „Poate fi înfricoșător să te gândești la cineva care-ți bagă un ac în braț."

În loc de „Nu plânge. Ești băiat mare."

Încercați „Asta a durut! Nu ți-a plăcut!"

2. Oferiți în fantezie ceea ce nu puteți oferi în realitate

„Mi-aș dori să se poată pune medicamentul în interiorul unei acadele. Ai mânca una pe zi timp de o săptămână și apoi nu te-ai mai îmbolnăvi niciodată."

3. Oferiți opțiuni

„Vrei să faci injecția în brațul stâng sau în brațul drept?"

„Vrei să stai lângă mine sau la mine în poală?"

4. Oferiți informații

„Injecțiile durează puțin. Se termină cât ai bate de două ori din palme. Uite așa (Pac! Pac!)."

„Injecțiile au pus niște mici luptători în sângele tău, numiți anticorpi. Ei luptă împotriva germenilor minusculi, astfel încât tu să nu te îmbolnăvești."

5. Încercați rezolvarea problemelor

Părinte: Ce te-ar ajuta să treci mai ușor prin experiența acestor injecții? Te-ar ajuta să ai un lucru pe care să-l aștepți cu nerăbdare când ai terminat?

Copil: Putem lua M&M's cu arahide? Aș putea mânca una verde de îndată ce am terminat cu injecția.

Părinte: Să facem asta!

6. Fiți jucăuși

„Pot să văd cum medicamentul îți coboară prin gât în stomac. Și acum se îndreaptă spre piciorul tău!"

7. Luați măsuri fără a insulta

„O să te țin în poală, în timp ce medicul îți face injecția. Știu că nu-ți place asta."

CAPITOLUL 10
Copii timizi – frica de oamenii prietenoși

Julie

— Există vreun concurs pentru cel mai rău sfârșit de săptămână? întrebă Michael. Ne-am petrecut duminica împreună cu verișorii mei și Jamie s-a agățat de mine tot timpul. Nu puteam nici măcar să ies din cameră fără el, ce să mai zic despre ieșitul din casă. Mereu am presupus că va crește și va depăși această fază de timiditate, dar Jan spune că este timid prin natura lui. De fiecare dată când mătușa mea încerca să vorbească cu el, se ascundea în spatele picioarelor mele. Ea îl întreba continuu ce s-a întâmplat. Aș vrea să știu cum să-l fac să fie mai încrezător, cel puțin cu cei din familia mea.

— Sora mea era timidă când era mică, a spus Anna. Părinții mei încercau mereu să o facă să vorbească cu oamenii. Dar nu a funcționat. Nu poți forța un copil să vorbească.

— Și eu eram foarte timidă când eram copil, a spus Maria. Mama m-a protejat. Le spunea oamenilor că sunt prea timidă să vorbesc. Pe de o parte, a fost o ușurare – în general, oamenii mă lăsau în pace. Pe de altă parte, eram destul de singură perioade lungi. Nu prea voiam să mă simt chiar atât de timidă. Și acum, în prezent, încă am dificultăți în a vorbi cu oamenii pe care nu-i cunosc. Chiar și să vorbesc aici mă face să fiu puțin agitată.

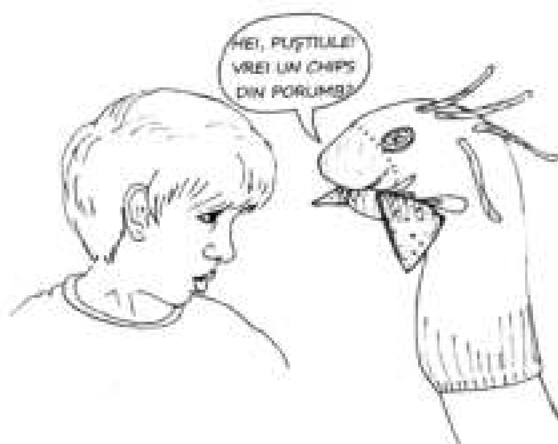
Michael părea exasperat.

— Deci, un copil care este etichetat „timid" ajunge să trăiască conform acestei așteptări, dar nici să-l obligi să spună „bună ziua" nu funcționează. Există oare o a treia cale?

— A încercat cineva ceva care a funcționat cu un copil timid? am întrebat. Ceva care să îi fi respectat sentimentele și, în același timp, să îl fi ajutat să treacă peste aceste sentimente?

Sarah ridică mâna.

— Nepotul meu este foarte timid. Eu îl văd doar de câteva ori pe an pentru că locuiește foarte departe, de aceea, de fiecare dată când vine, trebuie să ne împrietenim din nou, el și cu mine. Anul trecut mi-a venit ideea de a-mi așeza o șosetă pe mână și am pus marioneta de ciorap să poarte discuția. I-a plăcut foarte mult. Data viitoare când a venit, am scos din nou păpușa ciorap. De data aceasta eram pregătită; nu sunt eu chiar artistă, dar îi făcusem între timp doi ochi și un nas cu o cariocă. El și-a amintit de ea și s-a împrietenit mult mai repede cu mine.



— Dar dacă am pregăti copiii înainte de vizită? întrebă Maria. Crezi că asta ar ajuta? Pe drum către locul vizitei ai putea oglindi sentimentele. „Este greu să intri într-o casă nouă plină de rude. Mulți oameni vin la tine și vor să te salute. Asta poate fi destul de înfricoșător. Îmi amintesc când eram de vârsta ta, mă temeam mai ales de mătușa mea Sonia. Mereu îmi dădea niște sărutări oribile pline de ruj lipicios."

— Îmi place! am spus. Și apoi puteți să vă planificați o strategie pentru primele momente dificile. Saluturile directe au fost grele pentru copiii mei la acea vârstă. Întotdeauna s-au descurcat mai bine când aveau ceva concret de făcut. Cum ar fi să care gustările și sosurile înăuntru și să găsească un loc pentru ele pe blatul din bucătărie. Sau să fie responsabili de atârnarea hainelor în cuier. Le puteți cere să își aleagă ceva similar de făcut.

Michael nu părea convins.

— Nu poți planifica totul. Și ce facem când mătușa Vivacitate ne întreabă: „Ce e în neregulă cu Jamie? De ce nu se joacă?" Nu vrem să negăm sentimentele copilului nostru și să-i spunem să se joace, dar nici nu vrem să-l etichetăm în rolul copilului timid.

— Este tentant să anunți că ai un copil timid. Izvorăște din cele mai bune intenții ale noastre, am spus. Vrem să ne protejăm copiii. Dar, de asemenea, trebuie să le transmitem că avem încredere în ei dacă își adună suficient curaj pentru a face saltul spre sociabilitate. Am cuvintele magice pentru voi. Sunteți gata să le primiți?

Încuviințări hotărâte de jur-împrejur.
— Jamie vi se va alătura *când va fi gata.*

Membrii grupului păreau neimpresionați.
— Ce este atât de special în asta?

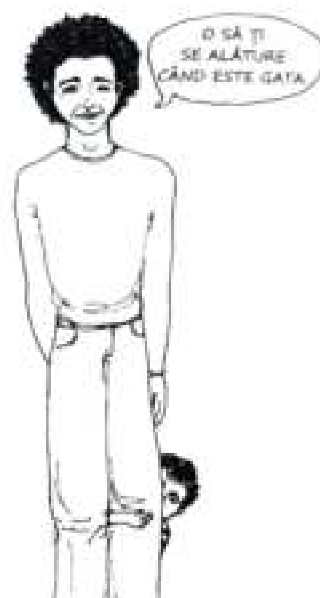
S-ar putea să nu sune prea impresionant, dar aceste trei cuvinte mici fac multă muncă. Ele îi spun unui copil că îi respectați sentimentele și nevoia lui de a înainta încet. De asemenea, îl informează că este responsabil. Nu este împins. Dar partea cea mai importantă este ceea ce nu spuneți. Nu îl limitați la un rol. *Tata a spus că sunt timid. Trebuie să fiu timid. Mai bine stau în spatele picioarelor, unde sunt în siguranță.*

În schimb, emiteți o invitație. Îl protejați în timp ce se simte inconfortabil. Dar ușa este lăsată larg deschisă. Poate să se implice în activități fără zarvă, de îndată ce va fi gata. De multe ori, imediat ce presiunea este îndepărtată, ne este mai ușor să ne simțim pregătiți.

Dacă rudele continuă să insiste, puteți interveni. Când vărul Vivace încearcă să-l tragă pe Jamie către șinele de tren, tu poți să spui: „Nu-ți face griji, Jamie ți se va alătura când va fi gata. Îi plac trenurile." Și pentru Jamie poți să oferi o opțiune: „Vrei să stai aici cu părinții și să iei o gustare mai întâi sau vrei să stai pe canapea în camera de joacă și să te uiți la copii și la trenuri?

Pe scurt, este normal ca micuții să se simtă timizi în jurul unor persoane pe care nu le cunosc bine. Probabil trebuie să ne ajustăm așteptările. În loc să îi împingem pe copii să interacționeze imediat

cu oameni necunoscuți, îi putem ajuta oferindu-le ceva de făcut sau dându-le permisiunea de a observa până când sunt gata să ni se alăture. Și dacă voi sunteți străinii, poate ajută să discutați cu copilul într-un mod jucăuș, folosind un animal de pluș sau o marionetă.



POVEȘTILE

Povestea lui Sarah: Așaz-o într-o coajă de dovleac

Yesenia s-a alăturat clasei mele la jumătatea lunii octombrie, o lună și jumătate după ce au început toți ceilalți copii. Familia ei tocmai se mutase din Puerto Rico. Era foarte timidă și nu vorbea cu mine sau cu ceilalți elevi. Nu eram sigură dacă înțelegea destul de multă engleză pentru a ști ce se întâmplă.

Am încercat să fiu cât mai puțin înfricoșătoare posibil – niciodată nu o confruntam cu o întrebare directă, îi ofeream mereu mici sarcini de făcut, cum ar fi să împartă creioane și să presare mâncare pentru pești în acvariul din clasă. Ea coopera când îi adresam cereri, dar continua să-și țină ochii în podea și să mențină tăcerea.

De Halloween am adus câte un dovleac mic pentru fiecare copil. Le-am dat linguri pentru a scoate și a strânge semințele din dovleac. Am plănuit să coacem o parte dintre ele pentru a le mânca și să sădim restul.

Unii dintre copii nu au vrut să atingă conținutul lipicios cu degetele, dar Yesenia a săpat cu mâinile goale. Scobea și scobea și, în timp ce scobea, a început să vorbească. Vorbea despre frații și surorile ei și despre pisica pe care o avea în Puerto Rico. Vorbea despre călătoria cu avionul și despre noul ei apartament. A vorbit despre mama și tatăl ei și despre o emisiune de televiziune cu fantome pe care o văzuse. Era un șuvoi de vorbe curgând constant peste un baraj rupt. Și tot timpul își trecea degetele cu o mare mulțumire prin fibrele umede din miezul dovleacului.

Din acea zi, Yesenia a devenit un membru cu drepturi depline în clasă. Deseori, trebuia să îți apropii capul de ea ca să o auzi, deoarece vocea ei era moale, dar ea răspundea la întrebări și oferea observații și opinii foarte clare. Ceva din miezul ăla de dovleac o eliberase. Dacă o să mai am altădată un elev asemănător, în mod sigur voi scoate lutul și vopsele pentru pictat cu degetele, în cazul în care perioada anului nu este potrivită pentru dovleci.

Mă bucur că am fost răbdătoare și am rezistat impulsului de a insista ca ea să vorbească. Avea nevoie de timp și de multe modalități de a fi implicată fără să vorbească.

Povestea Annei: Abordarea delicată

Indiferent cât de mult încerc să-i explic lui Anton că trebuie să se uite în sus și să le răspundă oamenilor când îl salută, el pur și simplu nu poate suporta să o facă. Dar pe mine mă deranjează cât de nepoliticos pare atunci când refuză să le mulțumească oamenilor. Și nu numai asta. Vreau să se gândească și la modul în care se simt și ceilalți oameni.

În sfârșit, pare că am găsit o soluție. I-am sugerat să privească la ei o secundă și să facă un pic cu mâna în loc să vorbească. El doar ridică puțin degetele ca salut. Îl face să pară dulce și timid, în loc de îngâmfat și nepoliticos.

Povestea Joannei: Zilele de altădată

Când Dan avea trei ani, eram mereu surprinsă de timiditatea lui. Era un copilaș atât de îndrăzneț în rest. Se urca pe grămezi de bușteni cu patinele cu rotile, cobora pe orice pantă cu bicicleta. Cuvântul *frică* practic nu exista deloc în vocabularul său (așa cum a descoperit mama mea când Dan era sus într-un copac și ea a întrebat agitată: „Nu îți este frică să te urci atât de sus?", și el a răspuns: „Ce este aia frică?").

Dar când venea vorba de oameni, Dan avansa cu precauție excesivă. O cunoștea pe vecina mea Donna aproape de când se născuse. Era o mamă relaxată, cu experiență și cu trei copii minunați. Am petrecut multe ore fericite împreună cu copiii noștri, care se jucau cu toții în

casa mea sau în casa ei. Dar Dan tot refuza să rămână în casa Donnei fără mine.

Într-o zi, Dan m-a rugat să îl las să se joace cu fetele vecinei noastre, dar eu eram blocată acasă cu o mulțime de treburi de făcut. I-am spus care era problema mea. Am decis că voi merge cu el pentru o foarte scurtă întâlnire de joacă. Dacă se simțea confortabil, eu îl puteam lăsa singur acolo pentru a se juca mai mult. Dacă nu, putea să se întoarcă acasă cu mine. M-am gândit că dacă îl responsabilizam pe el cu această decizie, se va simți mai curajos.

A mers! Nu era gata să se ducă acolo singur și să se arunce într-o expediție pe cont propriu, dar odată ce a început să se joace, a decis că *va* rămâne singur. A doua zi, Dan m-a întrebat dacă ar putea merge pe bicicletă până la casa Donnei. (Împărțim aceeași cale de acces, așa că, cu toate că era o aventură, era totuși una destul de sigură.) Am spus:
— Sigur!

Dan era încântat de noua lui îndrăzneală. Dar, de asemenea, s-a simțit nostalgic. S-a uitat la mine gânditor și a murmurat:
— Hei, mamă, îți amintești de zilele de altădată, când mă temeam să merg singur?

Povestea Joannei: Prea timid pentru școală?

Dan, la cinci ani, se afla la începutul unei noi etape a vieții – grădinița! Fusesem la evaluare și la orientare. Primisem repartiția pe clase prin poștă. Școala urma să înceapă într-o săptămână, când Dan a anunțat că se va urca în autobuz doar dacă întreaga familie va veni cu el. Mama, tata, Sammy și bebelușul Zach, și da, pisica și câinii, de asemenea. Nu era pentru el plonjarea de unul singur în vastul necunoscut!

Am fost îngrijorată. Dacă copilul meu era singurul copil de cinci ani din oraș care rata lansarea în această călătorie? Ce aveam să fac?

Ei bine, am început să-i oglindesc sentimentele. „Poate fi înfricoșător să mergi într-un loc nou fără familia ta."

Dan a fost de acord. Nu avea de gând să rămână singur cu acea profesoară pentru că nu era „obișnuit cu ea". Știam că profesorii aveau săptămâna aceea dedicată pregătirii, așa că am sugerat să vizităm sala de clasă pentru a „se obișnui" cu doamna G. Am sunat la școală și doamna G. ne-a primit cu căldură. Dan și cu mine am făcut trei excursii în sala de clasă în săptămâna aceea, în care am vorbit cu doamna G. și ne-am jucat de fiecare dată cu unele dintre jucării.

În seara dinaintea primei zile de grădiniță, am realizat un proiect în care am tăiat mici fotografii ale fiecărui membru al familiei (inclusiv ale pisicii și câinilor, desigur) și le-am pus într-o mică husă cu fermoar, în formă de leu prietenos, cumpărată special pentru această ocazie. Dan *avea* să își aducă toată familia împreună cu el și putea să-și deschidă leul și să privească fețele noastre dacă ar fi avut nevoie.

În dimineața următoare, băiețelul meu a urcat curajos în autobuzul mare și galben al școlii și eu am oftat de ușurare!

REZUMAT
Copii timizi

1. Oglindiți sentimentele

„Este greu să intri într-o casă nouă plină de rude. O mulțime de oameni vor veni să te salute. Asta poate fi destul de înfricoșător."

2. Ajustați-vă așteptările: dați-i copilului ceva de făcut în loc să-l presați să fie mai sociabil.

„Poți să duci gustările și să le pui în castron pentru ca oamenii să poată să le mănânce."

3. Oferiți opțiuni

„Vrei să stai pe canapea și să te uiți la copii cum așază trenurile? Sau vrei să iei mai întâi o gustare cu adulții?"

4. Fiți jucăuși

(Marionetă din șosetă care vorbește.) „Bună! Ai vrea un chips de porumb?"

5. Lăsați copilul să decidă

„Jamie vi se va alătura când va fi gata."

CAPITOLUL 11

Micuții fugari – copiii care pleacă de lângă părinți prin parcare și prin alte locuri publice

Joanna

— Am nevoie de ajutor! anunță Michael. Dacă pierd vreunul dintre acești copii, soția mea îmi va servi capul pe o farfurie. Mă descurcam destul de bine să țin pasul cu Jamie, dar acum Kara începe și ea să fie rapidă. Uneori, se pornesc în două direcții diferite în parcare. Aș avea nevoie de o clonă a mea ca să-i pot urmări pe amândoi. Sau poate o dronă să-i urmărească zburând pe deasupra capetelor noastre.

— Oh, râse Toni. Să nu pierdem ocazia de a practica îndeplinirea dorințelor în fantezie. Michael, îmi doresc să ai o clonă pentru a alerga după Kara în timp ce tu ai grijă de Jamie. Sau două clone pentru a putea bea și o cafea în timp ce clonele fac toată munca.

Michael râse forțat.

— Voi fi primul la coadă când se vor lansa pe piață. Dar, între timp, ce să fac? Tu ce faci, Toni? Ai gemeni. Asta ar fi coșmarul meu.

— Hmm, mulțumesc mult, presupun. Toni făcu o grimasă. Nu este ușor. M-am gândit inclusiv la varianta cu lesă, dar mi-e frică de toate privirile urâte pe care le-aș căpăta pentru că îmi plimb copiii ca pe niște câini. Într-adevăr, sunt numai urechi la această discuție.

— Și eu, spuse Maria. Benjamin nu țâșnește prin locuri de parcare, dar uneori devine pur și simplu surd când îl strig. Nu o face intenționat. Doar că pleacă să exploreze și apoi este captivat și distras.

M-am gândit la fiul meu cel mai mare, Dan. Când avea trei ani, era un mare alergător. Ura mai mult decât orice în lume să fie ținut de mână. În parcări, în locuri publice aglomerate, pe stradă – oriunde pândea pericolul, el simțea nevoia de a fi liber. Încerca să se îndepărteze de mine, și cu cât îl țineam mai tare, cu atât mai disperat se lupta.

Am povestit membrilor grupului despre momentul în care am făcut greșeala de a-l lua cu mine să vedem ofertele pentru vacanță dintr-un mall aglomerat într-o duminică după-amiază. Dan și cu mine am ajuns la o luptă feroce. Voia să se plimbe nestânjenit de strângerea mea de mână transpirată și eu eram înspăimântată că o să-l pierd în mulțime. Într-un final, a trebuit să-l iau pe sus și să-l duc la mașină, în timp ce el lovea și striga cât îl ținea gura. Țipa atât de tare, încât mi-era teamă să nu fiu acuzată de răpire. L-am aruncat pe bancheta din spate și am blocat ușile în timp ce el se zbătea turbat. Când a fost suficient de epuizat pentru a fi ținut, i-am fixat centura de siguranță și am condus până acasă. Un eșec complet al excursiei pentru planificarea vacanței.

Ce am vrut să spun cu povestirea asta este că, uneori, din experiența mea, trebuie doar să minimalizați pierderile și să vă retrageți acasă cu coada între picioare. Nu totul poate fi rezolvat în acel moment. Când siguranța este în joc, trebuie să faci ceea ce trebuie să faci. Dar există întotdeauna o dată viitoare, și acolo perspectivele sunt mai luminoase. Avem un sac plin de instrumente pentru această problemă. Primul este de a modifica mediul, în locul copilului.

Mi-am promis că excursiile la mall vor fi suspendate pentru mult timp după acest „incident". Am ales calea cea mai simplă. Stați departe de malluri – mediu modificat, problemă rezolvată. De asemenea, m-am limitat la locuri de joacă care sunt complet împrejmuite. Dar nu puteam să stau departe de magazinul alimentar. Tot trebuia să mâncăm! Aici am folosit instrumentul de rezolvare a problemelor. Iată cum a decurs conversația noastră pe tema parcărilor de la supermarketuri.

Eu (oglindirea sentimentelor): Nu îți place să fii ținut de mână în parcare.

Dan: Da!

Eu: Îți place să fii liber să alergi.

Dan: Da! Mă strângi de mână! Și nu vorbești cu mine într-un mod prietenos.

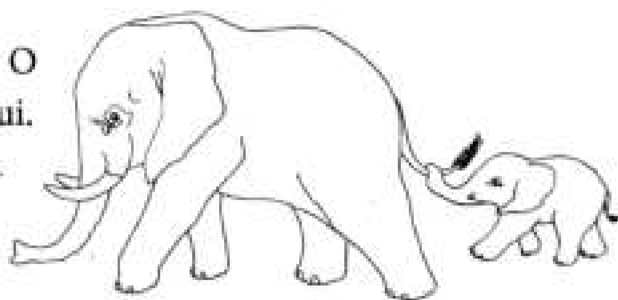
Eu (descrierea problemei): Oh, deci nu îți place să fii strâns de mână. Asta poate să te doară. Eu îmi fac griji că mașinile ar putea să te rănească. Șoferii nu pot vedea copiii din cauza înălțimii. E periculos. De aceea am țipat. (Îi arăt cum capul lui, când stă în picioare, ajunge doar sub fereastra mașinii, așa că șoferul nu îl poate vedea).

Eu (cerând idei): Ce am putea să facem astfel încât să fii în siguranță, dar mâna ta să nu mai fie strânsă? Vrei să mă ții de bluză? Sau de curea? Vrei să ții de căruciorul pentru cumpărături și să îl împingi?

Dan: Pot să ajut la împinsul căruciorului. Dar trebuie să vorbești cu mine într-un mod prietenos.

Eu: Bine, așa ar fi minunat. Căruciorul pentru cumpărături este greu. Îmi este de folos ajutorul tău. Și iți voi reaminti cu o voce prietenoasă să nu alergi.

Observați că am rezistat tentației de a-i povesti că nu am folosit o voce „prietenoasă" pentru că el se purta oribil și încerca să se omoare și că, dacă se comportă bine, nu aș fi obligată deloc să țip la el. Dacă aș fi spus asta, aș fi subminat starea de spirit pozitivă și aș fi pus în pericol discuția liniștită.



Alți părinți au venit cu alte idei. O mamă i-a oferit fiului ei lesa câinelui. El o prindea de cureaua ei pentru a putea pretinde că ea este cățelușul lui și „o conducea" la mașină, asigurându-se că „micul cățeluș" nu ajunge în mijlocul traficului. Un alt părinte a sugerat ca familia să se plimbe cum fac elefanții, fiecare ținând „coada" celui din față (marginea din spate a bluzei, de fapt). Un părinte cu patru copii mici i-a convins să se prefacă că sunt un tren pufăitor și să meargă în șir ca vagoanele, din magazin până la mașină, făcând cu rândul care să fie locomotiva și care vagonul-restaurant. Această idee este preferată de mult timp de profesorii de școală care trebuie să-și

deplaseze grupul de copii de-a lungul holului, fără a deranja celelalte clase.

Ideea principală este de a găsi un plan prin care să facem o distracție din modul cum să ajungem în siguranță de la punctul A la punctul B, în loc să ne angajăm într-o bătălie a voințelor. Bineînțeles, dacă copilul vostru nu respectă înțelegerea și o ia la fugă, va trebui să-l prindeți și să-l țineți repede, în ciuda loviturilor și a plânsului. Și se va întâmpla și asta. Dar atunci veți avea o șansă nouă să vorbiți și să faceți un nou plan mai bun pentru data viitoare. E doar o întoarcere la planșa de proiectare. „Nu ți-a plăcut să te apuc așa și mie nu mi-a plăcut să fiu speriat că ai putea păți ceva. Ce ar trebui să facem data viitoare?"

Micul vostru fugar va învăța repede din această combinație între refuzul ferm de a compromite siguranța și oferta plină de bunăvoință de a-l angaja în găsirea unei soluții.

În ceea ce privește copilul care se îndepărtează să exploreze și nu răspunde când este chemat, aceasta este o problemă ușor diferită. Mai întâi de toate, să încercăm să intrăm în mintea acestui copil. Este complet captivat de o explorare fascinantă. El își urmează instinctul de a descoperi noi teritorii. Nu este nimic răuvoitor sau sfidător aici, doar natura umană în acțiune – dorința de a învăța. Deci, cum putem modifica această activitate pozitivă pentru a-l menține în siguranță?

O abordare este aceea în care propunem o discuție de rezolvare a problemelor din timp:

„Îți place să explorezi peste tot în jur când mergem în parc. Uneori, îți place să mergi departe. Problema este că eu mă îngrijorez când nu îmi răspunzi. Mă tem că te vei rătăci. Ce putem face? Avem nevoie de idei."

Dacă copilul vostru participă la planificare, este probabil că va fi mai cooperant. Poate să prefere o reamintire jucăușă mai degrabă decât anunțul obișnuit de „ești prea departe". Poate că ar putea să inventeze un semnal secret – un fluierat sau un cuvânt special. *Cangur* înseamnă să îi faci cu mâna mamei și să continui să te plimbi, *tigru* înseamnă să alergi înapoi la ea. Un fluierat ar putea să fie suficient de strident pentru a-i atrage atenția dacă cuvintele sau gesturile nu reușesc.

Dacă încă vă ignoră, va trebui să luați măsuri. „Vom încerca din nou altă dată. Trebuie să te duc acasă acum pentru că nu vreau să te pierd pe aici." Sau „Trebuie să te pun în cărucior pentru că nu vreau să te pierd prin magazin." Dacă este un explorator cu adevărat hotărât, ar putea avea nevoie de această experiență pentru a înțelege ce înseamnă ceea ce spui.

POVEȘTILE

Povestea lui Michael: Cursa cu probleme

Am rezolvat problema alergatului în parcări. I-am dat Karei opțiunea de a sta pe umerii mei ca o maimuță sau de a sta în cărucior. Cât despre Jamie, l-am pus la conducerea întregii expediții. Mă prefac că nu știu ce cale să aleg și că el este responsabil să mă ducă la magazin. Apoi mă prefac că nu-mi mai amintesc unde am parcat mașina. Știe că mă prefac, dar nu-i pasă. Se distrează spunându-mi pe ce cale să merg și asta îl ține aproape.

Povestea lui Toni: Lei, tigri și urși



Copiii mei sunt fascinați de animale, așa că le spun: „Este o junglă acolo în parcare. Trebuie să avem grijă la lei." Ne strecurăm în mașină, îngrămădindu-ne unii în alții. Eu exclam lucruri de genul: „Posibil să fie un leu în spatele mașinii roșii!" Copiii se distrează de minune. Până acum au vrut să se joace așa de fiecare dată. Își imaginează tot mai mulți prădători – dinozauri, păianjeni, pitoni, crocodili și tigri. E surprinzător că este mult mai eficient să le sugerezi amenințări imaginare decât reale.

Povestea Mariei: Picioare fericite

Ne-am făcut un joc numit Picioare înghețate. L-am practicat acasă. Îi spun lui Benjamin să alerge cât de repede poate, și când strig „Picioare înghețate", trebuie să se oprească imediat. Este noul său joc favorit. Acum, ori de câte ori suntem plecați și am nevoie să se oprească, spun:

„Picioare înghețate!" și se oprește imediat – de cele mai multe ori. Dacă nu se oprește, îl pun în cărucior.

De asemenea, vorbesc mult despre *plan* înainte de a merge undeva. De exemplu, m-am dus săptămâna trecută singură cu amândoi copiii la Festivalul Merelor. Am vorbit cu Benjamin de câteva ori înainte să plecăm. I-am amintit că mergem într-un loc aglomerat și că va trebui să țină mânerul căruciorului, astfel încât eu să știu mereu unde se află. L-am asigurat că, cu toate astea, va putea să vadă animalele și să se joace în fân. După toată această planificare, știa clar ce să facă atunci când am ajuns acolo.

În general, încerc să mă pun în locul lui cât mai mult. Mă pricep din ce în ce mai bine la a combina nevoia lui de a se distra cu nevoia mea de a-l menține în siguranță. Acum pot și eu să părăsesc casa fără să mă îngrijorez, prea mult, că va alerga și nu se va opri niciodată. Asta face o mare diferență în viața mea ca mamă!

REZUMAT
Micuții fugari

1. Ajustați-vă așteptările: modificați mediul, nu copilul

Evitați excursiile care par a fi distractive, dar care vor fi mai mult stres decât plăcere dacă mergeți cu un copil mic. Vor fi o mulțime de oportunități pentru a vedea oferte pentru vacanță la mall sau pentru a vă bucura de un concert în aer liber lângă râu, când copilul vostru este puțin mai în mare.

2. Oglindiți sentimentele copilului vostru

„Nu îți place când mâna ta este strânsă. Vrei să fii liber ca să explorezi prin jur."

3. Descrieți-vă propriile sentimente

„Îmi fac griji că șoferii din locurile de parcare nu pot vedea copiii mici de înălțime."

4. Oferiți opțiuni

„Poți să mergi în căruciorul de cumpărături sau poți să mă ajuți să-l împing."

5. Fiți jucăuși

„Trebuie să rămânem împreună, aproape unii de alții. Este o junglă acolo. Cred că tocmai am văzut coada unui leu în spatele mașinii!"

6. Încercați rezolvarea problemelor

„Să ne gândim la un semnal secret pe care îl putem folosi care să însemne că trebuie să ajungem unul la altul cât mai repede posibil."

7. Luați măsuri fără să insultați

Luați-vă copilul și mergeți acasă. „Nu putem rămâne aici. Trebuie să am grijă și de bebeluș și sunt prea îngrijorată când te pierd din vedere pe lângă râu."

CAPITOLUL 12

Lovituri, ciupituri, îmbrânceli, pumni, smucituri – Abia dacă l-am atins!

Julie

Imaginați-vă o persoană care împinge, lovește, smulge, îmbrâncește și mușcă pentru a obține ceea ce vrea. Vă închipuiți fie un criminal violent, fie un copil perfect normal de doi ani.

— Richard E. Tremblay,
psiholog, specialist în dezvoltarea copiilor

Maria a intrat părând foarte agitată.

— Sunt foarte supărată! a anunțat ea. Trebuie să vă spun ce s-a întâmplat azi de dimineață. Benjamin stătea pe canapea având o sticlă de apă. Isabel s-a târât până la el, s-a ridicat ținându-se de marginea patului și a întins mâna spre sticla de apă. Benjamin a spus: „Nu!", dar Isabel a continuat să tragă de ea. Așa că el și-a înfipt pur și simplu piciorul în pieptul ei și a dărâmat-o. Ea a zburat cât colo și s-a lovit cu capul de podea. Am strigat la Benjamin să meargă în camera lui și a fugit! Am petrecut următoarele 15 minute liniștind-o pe Isabel. Dacă este vreodată un moment potrivit pentru pedeapsă, nu-i așa că ăsta este?

— Te înțeleg perfect, spuse Toni. Trebuie să trasezi o limită undeva. Este altceva când un copil face o greșeală, dar el a rănit-o în mod deliberat. Trebuie să existe consecințe. Nu i se poate permite să scape nepedepsit cu un astfel de comportament.

— După cum văd eu lucrurile, au existat deja consecințe, am spus. Sora lui a plâns, mama lui a strigat, a fost trimis în camera lui, în timp ce probabil că se simțea trist, și acum are o mamă care este foarte supărată pe el. Nu este un rezultat plăcut. Întrebarea este: „Ce facem de acum încolo? Ce fel de reacție ne va duce la scopul nostru final?"

— Care este acesta? zise Toni ridicând din sprânceană.
— Să avem un frate mai mare care se simte mai tolerant față de sora lui mai mică, și nu mai plin de resentimente. Și care are alte opțiuni în afară de violență pentru a se proteja pe viitor.

— Nu văd cum toleranța îl va face să se comporte mai bine, spuse Toni. Așa doar îi demonstrezi copilului că poate să scape fiind un agresor. Frații mei mai mari erau tot timpul agresivi cu mine și părinții mei nu le-au spus niciodată nici pâs. Am fost șapte frați și am fost lăsați să ne rezolvăm singuri toate conflictele. Acest lucru era bun pentru copiii mai mari, mai puternici, și nu la fel de bun pentru cei mici.

— Nu sugerez ca părinții să se uite în altă parte și să se prefacă că nu văd când un copil rănește un alt copil, am spus. Trebuie să comunicăm copiilor noștri că violența este inacceptabilă. Provocarea este să facem acest lucru într-un mod care să favorizeze mai degrabă sentimente iubitoare decât creșterea resentimentelor. Asta este ceea ce, în ultimă instanță, îi va ține pe copiii noștri protejați împotriva viitoarelor violențe, fie ca făptuitori, fie ca victime.

Prima prioritate, desigur, este de a proteja. Luați măsuri pentru a preveni rănirea! Aceasta poate implica a înșfăca un copil. Cuvintele care însoțesc această acțiune sunt importante. Avem nevoie de alternative la „băiat rău" sau „cum ai putut să rănești așa bebelușul?", sau „nu fi rău!" Avem nevoie de cuvinte care să comunice valorile noastre fără a ataca copilul.

„Surorile nu trebuie să fie împinse!"

Următoarea prioritate este de a avea grijă de victimă.

„Lasă-mă să pup locul unde te doare pentru a-l face să se simtă mai bine. Crezi că ar trebui să punem gheață pe el?"

Dar nu este suficient să trageți pur și simplu o concluzie. Vreți să puneți niște stavile sau să construiți alte poteci, ca să nu mai treceți prin tot procesul ăsta și data viitoare. Ce poate face un părinte pentru a determina un copil să se simtă mai amabil față de un frate și să fie mai puțin probabil să atace în viitor?

Îl putem ajuta să remedieze situația:

> „Isabel are nevoie de ceva care să o facă să se simtă mai bine. Poți să-i aduci ursulețul de pluș?... Mulțumesc, Benjamin!"

Și, nu în ultimul rând, putem oglindi sentimentele și putem folosi rezolvarea de probleme pentru data viitoare:

> „Nu este ușor să trăiești cu un bebeluș de un an. Ce poate face cineva atunci când un bebeluș începe să se târască pe el sau să-i smulgă lucrurile?"



Le spunem copiilor noștri să nu lovească, dar uneori uităm să recunoaștem ce provocare este asta pentru un tânăr. Poate fi o mare ușurare pentru un copil să știe că este angajat în realizarea uneia dintre marile provocări ale civilizației – găsirea de alternative la violență!

POVEȘTILE

Povestea Annei: Răget de avertizare

Anton obișnuia să-l adore pe fratele său mai mic, dar acum că Luke are doi ani, se bagă peste jucăriile lui Anton și Anton devine furios. Începe să-și folosească pumnii. Am avut o sesiune de rezolvare a problemelor și am vorbit despre ce ar putea face atunci când este destul de furios încât îi vine să lovească. I-a plăcut ideea de a rage ca un leu. Data următoare când Luke s-a îndreptat spre locul unde se juca el, și-a pus fața chiar lângă cea a lui Luke și a scos un RĂGET. Luke a izbucnit în lacrimi. Hopa!

M-am așezat din nou să vorbesc cu Anton. „Trebuie să ne întoarcem la căutarea de soluții. Răgetul ăsta a fost prea înfricoșător pentru Luke."

Am venit cu ideea de a rage într-o pernă, în loc să ragă direct în fața lui Luke. Lui Anton i-a plăcut această idee și acum așa face când se înfurie. Când aud răgetul alerg să-l ajut și îi spun: „Mulțumesc că m-ai chemat cu răgetul tău minunat!" Nu e chiar pregătit pentru a lua ceaiul cu regina, dar e un pas mare. E mult mai bine decât să lovească!

Povestea Mariei: O floare pentru Isabel

După atelierul nostru, am decis să încerc să rezolv problema cu Benjamin. Când i-am spus că vreau să vorbesc despre lovit și despre împins, el s-a urcat în patul lui și și-a înfășurat maimuța de pluș în jurul capului. Era clar că era îngrijorat!

M-am așezat pe pat și am spus:
— Vreau să vorbesc despre ce s-a întâmplat ieri cu Isabel. Știu că nu e ușor să trăiești cu un bebeluș de un an. Ei nu înțeleg ce înseamnă să nu atingă lucrurile altora.

Benjamin nu a răspuns și nu s-a uitat la mine.

Am continuat să vorbesc.

— Eu cred că nu ai vrut să o rănești pe Isabel, cred că ai vrut doar să o ții departe. Nu ai intenționat să o faci să cadă în cap. Nu acesta a fost planul! Probabil că a fost înfricoșător când ea a început să plângă și eu am început să strig. Nu ai vrut să se întâmple asta.

Benjamin mișcă un pic maimuța și se uită drept spre mine.

— Nu am vrut să se întâmple asta.
— Știu. Ești un frate mai mare care de obicei e destul de blând cu sora sa. Trebuie să ne dăm seama ce poate fi făcut când un copil foarte mic îți ia lucrurile.

Benjamin s-a gândit și eu am așteptat.
— Mi-aș putea pune maimuța pe cap.
— Asta ar putea să o facă să râdă și să uite că voia să-ți ia lucrurile. O să scriu asta pe o foaie.

Am luat o bucată de hârtie și am scris și i-am arătat lui Benjamin. El a râs puțin și s-a sculat să plece. Eram dezamăgită! Am crezut că vom face o listă lungă de idei, dar presupun că un copil de trei ani nu are o capacitate de concentrare a atenției prea mare. Cred că pur și simplu a fost ușurat să nu se mai simtă vinovat și era gata să meargă mai departe. În timp ce se îndepărta, am strigat după el:

— Amintește-ți, poți să mă strigi să te ajut dacă simți că îți vine să lovești sau să împingi.

Câteva minute mai târziu, s-a întors cu o floare de hârtie pe care o făcuse la grădiniță pe care voia să i-o ofere lui Isabel pentru a „o face să se simtă mai bine".

A doua zi, Benjamin era din nou pe canapea și Isabel a început să se târască spre el. M-a strigat cu o voce îngrijorată:

— Mami, mut-o pe Isabel!

Un pas în direcția cea bună! Altădată, el desena cu carioci și ea a apucat una. El a făcut schimb cu ea oferindu-i o cariocă uscată, cu care ea era la fel de fericită. E încă prea dur cu ea uneori, dar văd că atitudinea lui se schimbă. Se gândește mai mult la cum să acționeze în relația cu sora lui, în loc să se îndrepte direct spre violență.

Povestea lui Toni: Lupta pisicilor

Am primit un telefon de la învățătoarea lui Thomas. Mi-a spus că Thomas a lovit un alt copil în timpul pauzei și a fost trimis la biroul directorului. El vrea să fie prieten cu trei băieți care se joacă împreună în timpul pauzei și am senzația că aceștia au încercat să-l excludă, și Thomas nu a acceptat ideea.

Eram foarte furioasă când am închis telefonul. Am o politică de toleranță zero față de lovituri. În mintea mea, i-am restricționat imediat timpul pentru TV, desertul, petrecerea de zi de naștere a prietenului său... avea să învețe lecția! Din fericire pentru Thomas, m-am întâlnit cu Anna înainte de sfârșitul orelor și ea m-a convins să mă liniștesc.

Când am ajuns la școală, învățătoarea a venit și mi-a povestit despre incident. Thomas a ieșit tropăind din clădire. Am plecat împreună cu el și am spus:

— Oau! Pari foarte furios în momentul ăsta! El s-a holbat la mine.
— *Sunt* foarte supărat... pe *tine*, pentru că ai vorbit cu învățătoarea!
— Aha, înțeleg. Învățătoarea ta mi-a spus că ai avut neplăceri în timpul pauzei.

Și-a îngropat capul în umărul meu și a început să plângă. Am spus:
— Ești foarte trist. S-a întâmplat ceva.

Apoi s-a revărsat cu totul. Băieții au spus că Thomas nu se poate juca cu ei pentru că nu avea o pisică. Atunci când le-a spus că avea o pisică animal de pluș, au spus că aia nu se punea. Apoi un alt băiat l-a împins și atunci Thomas l-a lovit.

Am continuat să repet „Oh" și „Uf-of" și, în cele din urmă, s-a liniștit. Apoi a decis de unul singur să scrie o notiță cu scuze pentru că a lovit!

A fost foarte provocator pentru mine să nu fiu dură cu Thomas pentru că s-a purtat așa. Dar dacă mi-aș fi urmat pornirea mea obișnuită, nu cred că mi-ar fi povestit discuția despre pisici sau că ar fi decis să-și ceară scuze.

REZUMAT
Lovituri, ciupituri, îmbrânceli, pumni, smucituri

1. Luați măsuri fără să insultați

- *Asigurați-vă că toți sunt în siguranță*
  „Trebuie să stăm puțin separați!"
- *Aveți grijă de răni*
  „Lasă-mă să pup locul unde te doare. Vrei o bucată de gheață la cap?"

2. Exprimați-vă ferm sentimentele

„Nu-mi place să o văd pe Isabel rănită!"

„Asta mă supără foarte tare!"

3. Ajutați copilul să remedieze situația

„Isabel are nevoie de ceva care să o facă să se simtă mai bine. Îi poți găsi o jucărie? Sau crezi că ar vrea o căpșună?"

4. Oglindiți sentimentele

„Poate fi foarte frustrant să ai o mică soră care să-ți smulgă lucrurile."

„Nu e ușor să reziști pornirii de a lovi sau de a împinge când ești furios!"

5. Dați informații

„Nu este permis să ne împingem în această casă. Tata nu are voie să mă împingă pe mine. Tu nu ai voie să-ți împingi sora și ea nu are voie să te împingă pe tine. Și eu nu am voie să vă împing pe niciunul dintre voi – dacă nu cumva aveți nevoie să vă împing ca să vă dați în leagăn!"

6. Încercați rezolvarea problemelor

„Uneori, sora ta mică te poate frustra teribil! Ce poate face cineva când sora lui îl deranjează? Avem nevoie de idei."

CAPITOLUL 13
Somnul – Sfântul Graal

Joanna

Primul Dumnezeu care o face să adoarmă, la acela mă voi converti!

MAZ JOBRANI,
comediant, vorbind despre fiica sa de patru ani

— Joanna, tu tot promiți că vei vorbi despre somn și totuși continui să amâni acest subiect! Toni era de neclintit. Alimente, oxigen, adăpost... *somn*. Este una dintre nevoile de bază, îți amintești?

Am încercat cât am putut de mult să evit acest subiect. Voiam să-mi mențin statutul de „îmblânzitor de copii" care ar putea rezolva orice problemă pe care participanții la atelierul meu mi-ar prezenta-o. M-am temut că voi ieși din această sesiune cu reputația cel puțin parțial zdruncinată. Nu există răspunsuri ușoare aici. Sfântul Graal care este somnul, pentru un părinte de copii mici, solicită adesea o căutare dificilă.

Încă îmi amintesc de frica paralizantă pe care o simțeam copil fiind, trezindu-mă dintr-un coșmar, singură în întuneric. Strigam după ajutor, literalmente prea speriată să mă mișc. Mama sau tata se înghesuia și îmi făcea loc în patul lor. Ah, eliberarea dulce din teroare, când mă aflam în siguranță între corpurile lor calde. De asemenea, am amintiri de când eram în bucătărie în mijlocul nopții, mama făcându-mi lapte cald cu miere pentru că mă durea în gât. Era înfricoșător că nu puteam înghiți fără durere, dar Mami a fost acolo pentru mine cu poțiunea ei magică pentru a mă face să mă simt mai bine.

Am vrut să fiu acel tip de părinte. Să fiu disponibilă în mod eroic pentru copiii mei în întunericul adânc, singuratic al nopții. Să-i salvez de visele rele și să am grijă altruist de astfel de dureri în gât.



Odată ce am devenit eu însămi părinte, mi-am dat seama că era... ei bine... complicat. Mi-am ajustat viziunea despre părintele perfect. În noua mea imagine, acest părinte în carne și oase are nevoie el însuși de somn pentru a funcționa ca minunată mamă a anului. Se pare că eu mă așteptam ca trezirea în timpul nopții să fie mai degrabă o excepție decât o regulă, dar cumva copiii mei nu au primit această informare. Am descoperit că să faci pe eroul noapte de noapte te epuizează repede. Nu se mai simte atât de mult ca eroism, cât ca o nebunie. Sau tortură prin deprivare de somn. Faptul că somnul meu a fost deranjat de copiii care aveau nevoie de lucruri de mai multe ori pe noapte sau că a fost nevoie de ore ca să parcurgem rutina de culcare mi-a distrus capacitatea de a funcționa ca o persoană plăcută în timpul zilei. Ajunsesem să mă trezesc după o noapte cu multe întreruperi din somn și să privesc fețele dulci și roz ale copiilor mei plină de resentimente și cu un oftat prelung.

Din păcate, nu există nicio soluție pentru această problemă. Există cărți întregi pe această temă – rafturi peste rafturi pline cu ele – care oferă sfaturi variind de la a lăsa copiii să plângă până la a ține copilul în același pat cu părinții până când decide singur să doarmă separat. Unii părinți se tem că cei mici se vor simți abandonați dacă vor insista asupra planurilor privind dormitul independent. Alții au sentimente puternice legate de a avea timpul lor personal în timpul nopții. Nu este ușor să găsim un echilibru între imperativul biologic al părintelui de a dormi și dorința copilului de a i se oferi servicii necondiționate timp de 24 de ore din 24. Nu am îndrăzni să vă indicăm unde trebuie să trasați linia. Ce putem face este să vă împărtășim ceea ce a ajutat alți părinți și să vă lăsăm să vă dați seama ce este potrivit pentru voi.

Am cerut membrilor grupului să facem un brainstorming.

— Scoateți-vă pixurile și creioanele! Vom scrie ce ați făcut voi cu copiii voștri, ce vă amintiți că au făcut părinții voștri când voi erați copii, ce fac prietenii sau frații voștri cu copiii lor. Obiectivul meu pentru această sesiune este să creez o colecție de alternative pentru ora de culcare pentru a putea identifica și alege rețetele care ar funcționa pentru copiii noștri.

— Ce, nicio broșură pentru acest subiect? Toni avea o privire periculoasă în ochi. Vin aici pentru răspunsuri, nu pentru întrebări!

Am înghițit în sec.
— Creăm chiar acum materialul. Generațiile viitoare ne vor mulțumi!

Am împărțit hârtie. Membrii grupului s-au aplecat și au pornit la treabă. 15 minute mai târziu, oamenii își ridicaseră privirile din foaie și erau gata să împărtășească. Iată rezultatele noastre.

POVEȘTILE

Povestea lui Sarah: Povestea zilei

O idee care îl ajută pe Jake să se liniștească la culcare este să-l băgăm sub pături și apoi să-i spunem *Povestea zilei lui Jake*. S-ar putea să nu aibă aceleași răsturnări de situație și ilustrări ca o carte obișnuită de povești pentru culcare, dar cumva îl ajută să renunțe la zi și să se liniștească pentru somn. Spune ceva cam așa: „Ai avut o zi foarte lungă și plină. La ora șapte dimineața, te-ai trezit. Ai venit în bucătărie și ai cerut iaurt cu afine. Dar nu aveam deloc iaurt! Ai fost un pic trist. Dar apoi te-ai hotărât să mănânci un castron de fulgi de porumb cu lapte în loc de iaurt. S-a vărsat un pic de lapte, dar Jango (care este câinele nostru) a fost foarte fericit și l-a lins de pe podea..." și așa mai departe. Lui Jake îi place să audă detaliile zilei sale atât de mult, încât uită să protesteze să meargă în pat la culcare.

Povestea lui Julie: Înapoi într-un minut

Când Shiriel avea doi ani și jumătate, se băga în pat fără să protesteze. Dar în clipa în care plecam, sărea în picioare. Avea nevoie de apă, sau

auzise un sunet amuzant, sau uitase să-mi spună ceva. Voia să stau cu ea până adormea. Am încercat. Așteptam cu nerăbdare ca pleoapele ei să se închidă. Apoi mă furișam ca o pisică afară din camera ei, înghețând la cel mai mic foșnet. Nu era chiar definiția mea pentru o activitate de seară ideală.

Am citit o carte în care spunea să insistăm față de copil să rămână în pat, dar să ne întoarcem să îl verificăm la intervale din ce în ce mai mari – cinci minute, apoi zece minute, apoi 20 și așa mai departe. Dacă copilul plânge între aceste intervale, trebuia să îl ignori. Ei bine, într-o seară am folosit această abordare în stilul meu, aproape accidental. Shiriel nu era gata să plec din cameră, dar a trebuit să merg la baie. Așa că i-am spus că o să fiu plecată doar câteva minute și apoi mă voi întoarce să o verific. Când m-am întors, am fost surprinsă să văd că ea mă aștepta liniștită în pat. Am mângâiat-o puțin pe spate, apoi i-am spus că trebuia să termin de încărcat mașina de spălat vase și să o pornesc ca să avem farfurii curate dimineață. Dar mă voi întoarce în mod sigur să o verific în momentul în care am terminat, ceea ce am și făcut. Apoi i-am spus că trebuie să îmi pun pijamaua și să mă spăl pe dinți, dar mă voi întoarce să o verific după aceea. Când m-am întors, adormise!

Asta a devenit noua noastră rutină de culcare. Eu promiteam că o voi verifica de mai multe ori și ea rămânea în pat, știind că mă voi întoarce. Și mai bine, astfel ea adormea singură. O mare îmbunătățire față de situația în care așteptam ca ea să adoarmă și apoi încercam să mă furișez, în timp ce ea încerca cât de tare putea să nu adoarmă ca eu să nu plec. Cred că a ajutat foarte mult și faptul că ea putea să își imagineze ce făceam în timp ce eram plecată din cameră. Odată am spus chiar că trebuie să plec să citesc un articol de ziar pe canapea. Un răsfăț la care era imposibil să mă gândesc până atunci!

Povestea Joannei: Iepuraș rău

Când Dan avea doi ani, devenea hiperactiv exact la ora de culcare. Clar *nu* dorea ca ziua să se încheie. Uneori, era suficient să-i citești o poveste în pat și să îi cânți câteva cântece de leagăn, dar în alte momente asta nu avea efect. Se agita în mod deliberat în pat, ieșind din starea de

somn. Eram destul de morocănoasă deja în acel moment al zilei și îi spuneam că trebuie să stea culcat, liniștit, și să se relaxeze, și să se lase să devină somnoros. *Asta* nu funcționa niciodată. Mi-a luat ceva timp să-mi dau seama că aici ar ajuta să fiu jucăușă. Nu aveam deloc chef! Dar eram destul de disperată încât să încerc.

Dan avea un animal de pluș, un iepuraș mic pe care l-am numit Iepurele Peter. L-am ascuns pe Iepurele Peter lângă Danny, i l-am cuibărit sub bărbie și apoi l-am făcut pe Peter să se agite și să sară în sus și să împingă păturile. Am certat consternată iepurașul. „Măi, Peter, e timpul să dormim. Poți să sari dimineața." Peter se agită din nou pe sub pătură. „Peter! Danny are nevoie să doarmă! Oprește-te chiar acum! *Trebuie* să încetezi să îl mai deranjezi pe fiul meu sau va fi prea obosit ca să mai poată să se joace mâine! Danny, poți să mă ajuți să-l învelesc pe Peter frumos, și confortabil, și călduros?" și așa mai departe.

Dan a fost foarte amuzat de această dramă și m-a ajutat să-l așez pe Peter și să-l calmez cu o îmbrățișare strânsă. El a fost figura de părinte responsabil pentru o micuță creatură buclucașă și hiperactivă. Cred că l-a ajutat să-și elibereze o parte din stresul legat de trecerea dificilă către somn.

Povestea Annei: Pat cu cocoloașe

Dacă reușesc, pentru început, să-l bag pe Anton în patul lui înseamnă că am câștigat jumătate din bătălie. Odată ce se află sub pătură, se relaxează destul de ușor cu povești și cântece. Avem un joc pentru asta. Eu spun: „Trebuie să fac patul. Sper că nu va avea cocoloașe în seara asta." Apoi Anton se bagă sub pătură și încep să mângâi pătura ca s-o netezesc în timp ce mă plâng de toate cocoloașele. Spun „Nu știu cum a ajuns patul ăsta atât de inegal. De fiecare dată când încerc să-l fac frumos și neted, se vălurește din nou. Va trebui să scriu un e-mail către producătorul de saltele și să mă plâng. Voi încerca încă o dată. Am să netezesc acest cocoloș lung și subțire de aici!" Îl apăs peste tot corpul și el se cuibărește comod. Îi place gluma, dar îi place, de asemenea, masajul. Am citit că presiunea fizică îi ajută pe copiii care au probleme senzoriale să se relaxeze și se pare că funcționează în cazul nostru.

Povestea lui Toni: O baie cu orice alt nume

Această povestire nu este exact despre somn, ci este despre rutina de culcare. Insist ca gemenele să facă baie în fiecare seară. Dacă ați vedea cum iau cina, dându-și cu mâinile prin păr după fiecare mușcătură, ați înțelege. Există un motiv pentru care nu servesc prea des pește! Oricum, ele sunt, de obicei, foarte refractare când vine timpul de făcut baie, pentru că știu că este primul pas către sfârșitul distracției. Și eu devin foarte morocănoasă, pentru că știu că este *doar* primul pas și am un drum atât de lung de parcurs înainte să mă odihnesc.

Săptămâna trecută, mama mea era în vizită și ea s-a oferit să le facă baie copiilor. Jenna a spus imediat:
— Fără baie!

I-am reamintit că și-a șters sucul de mango în păr la gustare, dar nu a fost impresionată. Apoi bunica a spus:
— Oh, nu, desigur, nu baie. Nu va fi nicio baie în niciun caz. În seara asta o să facem *braie*.

Am intrat în joc și am spus:
— Auzi tu acea voce? Cred că e cada ta.

Am folosit vocea mea cea mai înaltă și tristă de cadă.
— Sunt atât de singură aici. Nimeni nu a fost cu mine toată ziua. Mi-e dor de Jenna și de Ella.

Fetele s-au repezit sus și și-au scos hainele. Când cada era plină, ele au dat să se bage în apă, dar bunica lor a spus:
— Oh, nu, nu puteți intra într-o *braie* la fel ca într-o baie. Trebuie să intrați invers.

Deci fetele s-au întors pe călcâie și s-au băgat cu spatele în cadă. Am folosit din nou vocea mea de cadă.
— Mă simt mult mai bine. E drăguț să ai cu cine să te joci. Mulțumesc.

Jenna a spus:
— Cu plăcere!

S-au spălat din cap până în picioare, au ieșit, și-au pus pijamalele și s-au urcat în pat. Ce seară minunată!

Povestea lui Michael: Picnic la micul dejun

În familia noastră avem o problemă la celălalt capăt al nopții. Lui Jamie îi place să se trezească devreme. Foarte devreme! Jan și cu mine l-am rugat să nu vină și să ne trezească înainte de a vedea „7" pe ceasul digital. (Acoperim minutele pentru a-l face mai ușor de citit pentru el.) Oare este o cerere atât de exagerată? Dar el vine oricum și se urcă efectiv pe noi în timp ce noi încercăm să-l ignorăm. Jamie spune mereu că îi e foame. M-am gândit că doar încearcă să ne atragă atenția. Cui îi poate fi foame la ora 5 dimineața?

Vinerea trecută, seara, Jan a avut o idee inspirată. L-a întrebat pe Jamie dacă dorea un mic dejun special sub formă de picnic. Ea a pregătit un castron pentru el și l-a lăsat să-și aleagă niște cereale. Am pus cereale într-un recipient mic. De asemenea, am umplut o cană cu lapte și am așezat-o pe raftul de jos al frigiderului. Jamie era încântat. A doua zi de dimineața, s-a trezit și a luat micul dejun pe cont propriu, apoi s-a dus să se joace cu Lego până la ora 7. Masa era puțin murdară, dar între mizerie și somn nu există nicio concurență! Acum facem asta în fiecare zi.

Povestea Joannei: Puterea muzicii

Când eram o fetiță mititică, am primit cadou de ziua mea un casetofon pentru copii. A fost unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care le-am primit vreodată. În fiecare seară, alegeam o înregistrare. Uneori era muzică. Câteva dintre melodiile mele preferate erau „On Top of Spaghetti" („În vârful spaghetelor") a lui Tom Glazer, albumul *Children's Concert at Town Hall (Concertul pentru copii organizat la primărie)* al lui Pete Seeger și un alt album îndrăgit numit *For Kids and Just Plain Folks* (*Pentru copii și oameni simpli*), care includea cântecul minunat și care îmi gâdila latura umoristică de copil „Be Kind to Your Parents" („Fii blând cu părinții tăi"). Alteori, alegeam o înregistrare cu povești pentru copii. Alunecam ușor către somn ascultând aceste

cuvinte și melodii. Îmi distrăgeau atenția de la îngrijorările mele obișnuite – că umbrele erau monștri, că ar fi putut intra un tâlhar în casă și că ar putea să mă surprindă vreun incendiu venit de-a lungul holului. Până în ziua de azi, eu și fratele meu putem recita versuri, cuvânt cu cuvânt, din aceste înregistrări.

Povestea Mariei: Praf pentru monștri

Benjamin se sperie noaptea. Am aflat că și cele mai nevinovate lucruri îi pot provoca temeri. Cartea sa preferată despre spațiu are o pagină despre găurile negre, despre care a vorbit obsesiv la culcare timp de câteva săptămâni. Nu mai citim seara din acea carte. Săptămâna trecută, l-am lăsat să urmărească un film despre un mic șoricel care mergea spre Vest. Într-o scenă, șoricelul se îndreaptă spre părinții săi în deșert, dar când se apropie, se dovedește că sunt un miraj și dispar. Oh, regret enorm vizionarea acestui film! Benjamin nu a mai dormit singur în următoarele trei nopți, de teamă că noi vom dispărea.

Dar chiar și fără cărți de știință și filme evaluate ca potrivite pentru copii, avem încă probleme cu monștrii. Am făcut un praf magic antimonstru din amidon de porumb și sclipici. L-am pus într-un borcan de condimente și îl presărăm într-o linie peste pragul ușii pentru protecție. Atunci când această idee s-a învechit, am făcut un spray antimonștri din apă amestecată cu câteva picături de ulei de lavandă. De asemenea, i-am cumpărat un pămătuf de șters praful cu care măturăm monștrii afară de sub pat. Odată, soțul meu l-a ajutat să construiască un zid de cărămizi imaginare în jurul patului pentru a-l proteja. Am rearanjat chiar și mobilierul, și asta a ajutat foarte mult, deși nu am nicio idee de ce. Trebuie să continuăm să schimbăm soluțiile, dar ideea principală este că o parte din rutina de culcare implică gestionarea monștrilor.

Obișnuiam să îi spun că monștrii nu există și el spunea: „Știu! Dar eu încă sunt speriat de ei!" Funcționează mai bine să-i iau grijile în serios. E mai liniștitor pentru că îl face să simtă că suntem în aceeași echipă – o echipă de gestionare a monștrilor.

Eram foarte entuziasmată. Produsesem o mulțime de idei. Dar nu se poate spune dacă vreuna dintre ele funcționa pentru fiecare copil. **Rezolvarea de probleme** este un instrument util dacă niciuna dintre aceste idei preambalate nu are efectul scontat. Iată cum ar putea merge:

Pasul 0. Găsiți o perioadă liniștită pentru a vorbi cu copilul (nu la culcare).

Pasul 1. Oglindiți sentimentele

„Nu este ușor să te obișnuiești să dormi singur."

„Chiar îți place să stăm întinși în pat lângă tine până adormi."

„Chiar dacă o parte din tine știe că mami are nevoie de somn, este foarte, *foarte* greu să te împotrivești pornirii de a o trezi."

„Nu este deloc distractiv să fii singurul treaz noaptea."

„Poate fi înfricoșător să stai singur în întuneric."

Vedeți dacă copilul vostru va vorbi despre cum se simte el. Oglindiți înapoi ceea ce spune el. „Oh, deci jucăriile tale pot arăta ca niște monștri în întuneric." Dacă nu vrea să vorbească, ați putea spune o poveste despre cum vă era frică de întuneric și vouă când erați mici. Ar putea fi o mângâiere pentru el să știe că și părinții lui aveau asemenea temeri.

Pasul 2. Descrieți problema (Pe scurt!)

„Aceasta este o problemă *foarte* dificilă. Ție nu-ți place să fii singur când te trezești noaptea, iar mami și tati trebuie să doarmă în patul lor, ca să poată avea energie dimineața."

Pasul 3. Cereți idei

„Avem nevoie de idei. Ce poate *face* cineva care este într-o astfel de situație?"

„Ce te ajută să intri într-o stare de somn?"

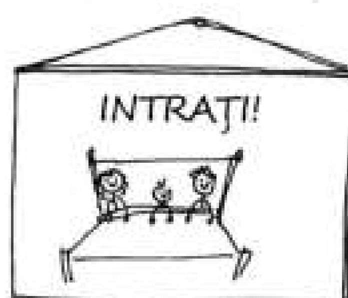
„Ce *poți* să faci tu când te trezești și îți este greu să adormi la loc?"

Scrieți *toate* ideile fără să le judecați – chiar și pe cele mai extravagante. („Cumpără o maimuță ca animal de companie pentru a dormi

cu mine.") În cazul în care aveți nevoie de ajutor pentru a vă pune creativitatea la treabă, iată câteva sugestii pe care ceilalți părinți le-au folosit cu succes.

- Păstrați o carte cu imagini de autovehicule lângă pat pentru ca el să o poată răsfoi.
- Creați o înregistrare specială cu cântecele sau cu poveștile preferate ale copilului pe care să le poată asculta în pat.
- Găsiți o păpușă sau un animal de pluș special pe care copilul să poată să îl țină în brațe la culcare.
- Cumpărați o lumină de veghe pentru a alunga frica de întuneric.
- Rearanjați locurile de dormit astfel încât copilul să împartă o cameră cu un frate în timpul nopții.
- Faceți trei cartonașe „coboară din pat" pentru ca, atunci când are „de-adevăratelea, de-adevăratelea" nevoie de voi, să nu se simtă blocat. Copilul poate ajuta la crearea lor.
- Faceți o înregistrare a mamei sau a tatălui care citește o poveste, astfel încât să vă audă vocea reală când este singur în pat.
- Faceți o listă de activități speciale pe care copilul vostru le poate face singur dimineața înainte de a vă trezi. Faceți o cutie specială cu materiale pentru astfel de activități.
- Așezați un semn cu două fețe pe ușă, pe care copilul vă poate ajuta să-l faceți: „PĂRINȚI DORMIND" pe o parte și „INTRAȚI!" pe cealaltă parte.





Există un avertisment foarte important cu privire la întregul proces de rezolvare a problemelor atunci când vine vorba de bătălia grandioasă privind somnul. Din experiența mea, indiferent de cât de creativi sunteți, este extrem de dificil să concurezi cu atracția puternică a unui pat confortabil, cu părinți. S-ar putea foarte bine să descoperiți că micuțul vostru copil este dispus să ia în considerare alternativele de rezolvare a problemelor numai dacă premiul principal este complet indisponibil. Dacă sunteți cu adevărat dedicați apărării spațiului vostru de dormit, poate fi necesar să luați o decizie fermă și *să luați măsuri* pentru a comunica copilului că nu glumiți. Este posibil să fie vărsate lacrimi!



Acesta este un dezastru pentru mulți dintre părinții noștri de la atelier. Ei preferă să ajungă la un fel de compromis, cum ar fi cumpărarea unui pat mai mare, adăugarea unui „ataș" special la patul părinților sau amenajarea unei mici saltele pe podeaua dormitorului părinților pentru copiii rătăcitori pe timp de noapte. Dacă vă simțiți confortabil cu aceste soluții, cu atât mai bine pentru voi.

Pentru mine, aceste compromisuri au părut prea pline de sacrificiu. Prețuiam cele câteva ore pe noapte în care puteam să nu mai fiu la datorie. La fel și soțul meu! Odată ce copiii mei au trecut de etapa de bebeluș și au reușit să petreacă toată noaptea fără a fi alăptați, eram gata să îmi recâștig patul. Ce m-a motivat a fost și faptul că primul meu născut a adoptat poziția clasică H în timpul nopții – cu capul către unul dintre părinți și cu picioarele către celălalt – și lovea energic din picioare în timp ce înainta prin visele sale. Mă trezeam dimineața simțindu-mă nemulțumită și plină de resentimente. Nu era bine pentru sănătatea mea mintală și, de asemenea, nu era bine pentru relația cu propriii mei copii.

Dacă simțiți nevoia de a avea un spațiu fără copii pe timp de noapte, vă rugăm să nu vă simțiți vinovați. Credem că dreptul la viață, la libertate și la căutarea fericirii include căutarea unui somn bun noaptea.

Nava-mamă (și tată) trebuie să supraviețuiască dacă vrem ca echipajul să prospere. Gândiți-vă la asta ca la a oferi copiilor voștri darul unui părinte bine odihnit și a-i proteja de pericolele unui îngrijitor zombi. Nu sugerăm că orice părinte ar trebui să se aștepte la un somn perfect timp de 365 de zile pe an, dar este posibil să se creeze un mediu în care a fi la datorie și noaptea este mai degrabă o excepție decât o regulă.

Iată cum ar putea să arate *a lua măsuri* fără *a insulta* în timpul nopții:

POVEȘTILE

Povestea lui Sarah: Și părinții au sentimente

Nu pot suporta gândul de a-i lăsa pe copiii mei să „plângă până se liniștesc". Dar am învățat să mă arăt puțin mai nemulțumită de întreruperea somnului meu. Obișnuiam să o conduc pe Mia înapoi în pat și să trec de fiecare dată prin ritualul de învelire, drăgălire și cântat opere întregi. Asta năștea treziri nocturne fără sfârșit. Am început în cele din urmă să îmi exprim propriile sentimente ferm. „Mami are nevoie să doarmă! Nu îmi place să mă trezesc în timpul nopții! Noaptea ar trebui să rămânem în propriile noastre paturi." Am reușit să o pun înapoi în pat rapid, să o mângâi ușor în timp ce o inveleam și să mă întorc repede în patul meu.

Celălalt lucru pe care nu l-am mai făcut a fost să o las să se strecoare cu mine în pat în mijlocul nopții și să rămână acolo. Obișnuiam să mă plâng, dar de fapt nu mă mișcam și nu o mutam. Creierul meu somnoros îmi spunea să evit să mă ridic din pat cu orice preț. Dar nu pot să dorm un somn odihnitor cu ea mișcându-se prin tot patul pe lângă mine. Pe termen lung, merită să mă ridic din pat și să o pun înapoi în patul ei. După o săptămână în care m-am forțat să mă ridic și să o duc înapoi în pat, ea a încetat să mai vină – în majoritatea timpului.

Povestea Joannei: O noapte foarte, foarte întunecată

Danny, în vârstă de trei ani, se afla într-o dispoziție jucăușă. Și s-a gândit el că un joc destul de bun era să se ridice din nou și din nou după ora de culcare și să vină la noi. Indiferent cât de ferm îi vorbeam,

el apărea din nou după cinci sau zece minute, chicotind. După a patra oară, am realizat că va fi o noapte foarte lungă dacă nu îmi schimb tactica. A cincea oară, el a apărut și a găsit o situație cu siguranță foarte puțin distractivă. Casa era întunecată, ușa camerei părinților săi era încuiată. El a plâns și a lovit în ușă. Am strigat prin ușa închisă cu o voce morocănoasă:
— Trebuie să dorm!

El a strigat înapoi:
— Lasă-mă să intru!
— Nu! Sunt obosită. Trebuie să dorm!

A plâns și mai tare. Am strigat către el:
— Hai, fugi înapoi în patul tău și o să vin să te învelesc.

Dan a alergat înapoi în pat. M-am ridicat și m-am dus să îl învelesc. L-am compătimit spunându-i câteva cuvinte.

— Nu este ușor să stai în pat noaptea! Problema este că eu chiar trebuie să dorm. Ne vom juca mâine.

Am deschis ușile între dormitoarele noastre din nou. Pacea a domnit în împărăție pentru tot restul nopții.

Nu orice plâns este dăunător. De fapt, dacă am reuși să ne protejăm copiii de orice ocazie care ar putea cauza lacrimi, probabil că nu ar fi sănătoși din punct de vedere emoțional. Trecerea prin perioadele grele cu sprijinul și cu empatia părinților poate face un copil să fie mai puternic. Uneori, rolul nostru este acela de a oferi empatie fără a îndeplini cererea copilului, indiferent dacă această cerere este de a primi bomboane la micul dejun sau de a ține un părinte treaz toată noaptea. Niciunul dintre lucrurile acestea nu este sănătos.

Mulți părinți au descoperit că trebuie să treacă printr-o perioadă dureroasă pentru „a-și apăra poziția fără să cedeze" înainte de a putea folosi rezolvarea de probleme sau alte metode care să funcționeze pentru ei. Nu vă lăsați păcăliți, rezolvarea de probleme împreună este în continuare importantă. Puteți să vă îmbrățișați din toată inima convingerea că, prin rezolvarea de probleme, cereți copilului vostru

să participe la depășirea unei grele încercări, mai degrabă decât să îl abandonați arbitrar în fața plânsului singuratic în întuneric.

Și apoi există acele momente în care pare că e cel mai bine să cedați în mod elegant (cel puțin temporar).

Povestea lui Michael: Toți împreună acum

Când s-a născut Kara, Jamie nu avea decât doi ani. El dormea deja în camera lui, dar după ce a sosit Kara, a început să se sperie noaptea. Nu era chiar foarte fericit să aibă o nouă soră bebeluș. Oricât de mult am încercat să-l liniștim, totuși era perfect adevărat că el primea mai puțină atenție. Acum exista un mic invadator zgomotos în brațele mamei. Și asta era doar suferința din timpul zilei. Noaptea, trei dintre noi – mama, tata și Kara – erau într-o singură cameră, iar Jamie era singur-singurel în alta, ca un surghiunit, alungat din sânul familiei. Nu era deloc util să îi explicăm că și el a împărțit patul cu noi când era bebeluș. Aceasta era o istorie antică pentru el. Nu am încercat niciuna dintre aceste tehnici din curs, pentru că nu știam despre ele pe vremea aceea. Deci nu pot spune dacă ar fi ajutat. Ceea ce am făcut a fost să punem o saltea pe podea, ca să poată să vină și să doarmă și el în dormitorul nostru.

Când Kara avea șase luni, am mutat-o în camera lui Jamie, i-am adus lui Jamie un nou pat de „adulți", am instalat caruselul și afișe cu câini, pești și camioane și, în general, am făcut mare tămbălău despre cum ei copiii au acum camera lor specială împreună. Doi copii într-o cameră și doi părinți în cealaltă. Nimeni nu mai era singur. În acel moment, Jamie era pregătit pentru asta. Și cu toate că încă îl mai deranja uneori sora lui mai mică în timpul zilei, îi plăcea să o aibă acolo în cameră cu el noaptea.

REZUMAT
Somnul

1. Recunoașteți sentimentele

„Uneori nu este ușor să adormi. Poate fi înfricoșător să stai în pat pe întuneric."

2. Fiți jucăuși

„Trebuie să netezesc aceste cocoloașe groaznice din pat!" (Apăsați picioarele și brațele copilului.)

3. Încercați rezolvarea problemelor

„Să vedem cu ce idei putem veni care să te ajute să stai în patul tău noaptea. O lumină specială de veghe? O carte cu poze lângă pat? O înregistrare cu cântece sau povești?"

4. Luați măsuri fără a insulta

„Mami și tati trebuie să doarmă! Te pun înapoi în patul tău. Ne vom juca dimineață."

CAPITOLUL 14
Când părinții se înfurie!

Julie

Puteți afla o mulțime de lucruri de la copii. De exemplu, cât de multă răbdare aveți.

FRANKLIN P. JONES

— Adevărul este că mă îndoiesc de întreaga abordare, a început Anna.

— Nu este faptul că nu cred că aceste instrumente merită folosite. Dar nu voi putea niciodată să-mi amintesc să le folosesc în momentul în care e nevoie. Când mă înfurii foarte tare pe Anton, tot ce vreau să fac este să-l plesnesc. Nici nu vreau să încerc să mă gândesc la un instrument dintre cele prezentate la atelier. Pur și simplu nu îmi pasă! Îmi pare rău, dar nu am temperamentul potrivit ca să fiu suficient de calmă pentru a face asta.

Anna se cufundă la loc în scaunul ei.

— Nu mai fi supărată, Anna. Maria se uită în jos în timp ce vorbea. Și eu mă gândeam la același lucru. Ziua trecută eram atât de furioasă pe Benjamin pentru că a lovit-o intenționat pe Isabel. Am țipat la el: „Ce e în neregulă cu tine? Cum poți fi așa de plin de ură? Nu-mi pasă *ce anume* ți-a făcut, nu vreau să aud. Dispari din fața mea! Nici măcar nu mai vreau să fiu mama ta." Sunt prea jenată să vă mai spun alte detalii.

Îmi amintesc de o întâlnire pentru recapitulare pe care am avut-o cu primul meu grup pe termen lung. Întotdeauna o luam pe rând de

jur-împrejurul camerei, povestind fiecare în cinci minute despre cum ne mergea. Când a fost rândul meu, am împărtășit cu membrii grupului cât de furioasă am fost pe Asher. În acea dimineață fusese atât de groaznic, necăjindu-l nemilos pe fratele său, încât eram gata să-l dau spre adopție. Voia cineva un copil de cinci ani gratis?

Eram îngrijorată că membrii grupului ar putea să-și piardă încrederea în mine după această mărturisire a mea. În schimb, ei au fost ușurați să audă că și eu sunt om. Ei își imaginaseră că sunt infinit răbdătoare și nu mă enervez niciodată pe copiii mei. În acea zi am descoperit o percepție foarte comună, dar greșită, despre această abordare. Părinții presupun că ar trebui să poată să rămână calmi și în complet control în permanență. Încă nu am întâlnit vreun părinte care să se potrivească acestei descrieri. Și nu sunt sigură nici măcar că aș vrea cu adevărat să întâlnesc un astfel de părinte care să se potrivească cu descrierea! Acea persoană ar fi un robot, nu o ființă umană reală.

— Anna și Maria, vă mulțumesc pentru că ați împărtășit cu noi sentimentele voastre întunecate. Realitatea este că părinții obișnuiți, iubitori, se înfurie pe copiii lor – și chiar ajung furibunzi. Să ne întoarcem la ideea fundamentală a acestei abordări. *Toate sentimentele pot fi acceptate, unele acțiuni trebuie să fie limitate.* Acest adevăr trebuie să se aplice atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri. Provocarea este să observăm și să acceptăm propriile noastre sentimente violente și, în același timp, să limităm acțiunile noastre, astfel încât să nu facem rău. Sau, dacă facem rău, provocarea este să ne reconectăm cu copiii noștri după ce ne-am revenit.

Maria s-a aventurat și mi-a zis:
— Am citit că ar trebui să respiri adânc, sau să numeri până la zece, sau să faci sărituri pe loc atunci când te înfurii foarte tare pe copiii tăi.

— Aceste lucruri sunt probabil de ajutor, dar ideea că ar trebui să încerc să mă calmez când sunt furioasă mă face să mă simt iritată! Când mă înfurii, nu vreau să mă calmez. De fapt, poate fi dezorientant pentru copii să-i vadă pe părinții lor vorbind calm cu ei când pot spune cu certitudine că aceiași părinți sunt furioși. Este vorba despre mesaje contradictorii!

Când sunt supărată, vocea mea devine puternică. Din fericire pentru mine, există o mulțime de modalități excelente de a vorbi tare fără ca asta să provoace daune psihologice. Țineți-vă de instrumente. Acesta este locul în care sunt cu adevărat utile.

Spuneți-o într-un cuvânt. Când ajung la nebunie pentru că cei mici se mișcă foarte încet (și instrumentele mele mai blânde, cum ar fi să fiu jucăușă și să le ofer opțiuni care să îi aducă în mașină, au eșuat), strig „MAȘINĂ!!!" cu toată frustrarea mea împachetată în acel cuvânt. Sunt șanse mari ca acest cuvânt, *mașină*, chiar livrat la volum maxim, să nu provoace daune permanente psihicului.



Dacă un singur cuvânt nu este suficient, vă puteți direcționa furia spre **a da informații**. Poți să urli: „FRĂȚIORII NU SUNT PENTRU A FI LOVIȚI!!!"

Vă puteți **exprima ferm propriile sentimente**. Folosiți cuvântul *eu* în locul cuvântului *tu*. „EU MĂ SUPĂR FOARTE TARE ATUNCI CÂND VĂD UN BEBELUȘ CIUPIT!!!"

Puteți **descrie ceea ce vedeți.** „Observ că cineva a fost rănit!"

Puteți **lua măsuri**. „Nu pot permite să se arunce cu nisip! PLECĂM ACUM!!!"

Niciunul dintre aceste cuvinte nu rănește. Ele nu spun copilului că este prost, fără valoare sau nu este iubit. Îi comunică însă că părintele lui și-a pierdut toată răbdarea. Și îi modelează o cale sănătoasă de a-și exprima furia și frustrarea fără să atace.

Desigur, a se striga la tine de către un părinte furios poate fi o experiență supărătoare în sine. Lucrurile nu se pot sfârși aici. Este important să vă **reconectați** după ce intensitatea furiei s-a diminuat. Copiii noștri trebuie să știe că există o cale înapoi în grațiile noastre și o modalitate mai bună de a merge mai departe. Asta poate începe din

nou tot cu **oglindirea sentimentelor**. „Asta nu a fost deloc distractiv. Nu ți-a plăcut să se țipe la tine. Și eu m-am enervat foarte tare pentru că ____________________________ (introduceți problema voastră aici)."

Apoi, puteți continua să planificați ce trebuie să faceți data viitoare sau să ajutați copilul să remedieze situția. O sesiune de **rezolvare a problemelor** despre cum să ieșiți din casă dimineața poate fi de ajutor. El poate să remedieze situația creată cu fratele său, găsindu-i o bucată de plasture, pe care să o așeze peste locul rănit. Poate că va avea nevoie să vorbească despre ce-l face să fie furios pe bebeluș. Totul face parte din munca valoroasă pe care o presupune trecerea de la copil la adult – să învețe ce anume îi face pe oameni să se supere și să învețe ce să facă după ce o persoană s-a supărat. Un părinte furios oferă informații cruciale pentru a stăpâni arta relațiilor umane.

— Totuși, nu crezi că poți și să exagerezi? Nu cred că este bine pentru copii să aibă parte de o grămadă de țipete, indiferent de cuvintele care sunt folosite, a spus Maria. Mama mea țipa foarte mult. Simțeam că trăim cu o bombă cu ceas. Fratele meu și cu mine mergeam mereu în vârful picioarelor în jurul ei de frica exploziei următoare.

Trebuia să fiu de acord. Oamenii se înfurie, oamenii izbucnesc, iar instrumentele *Cum să vorbești* oferă o modalitate mai sigură de a elibera presiunea. Dar, dacă simțiți că vă pierdeți controlul, sau dacă se sperie copiii de izbucnirea voastră frecventă, atunci ar fi o idee bună să obțineți sprijin din afară. Nu este nicio rușine în găsirea unui terapeut sau a unui consilier care să vă poată ajuta să găsiți modalități alternative de a vă micșora stresul. Veți face un mare bine atât pentru voi înșivă, cât și pentru copiii voștri.

Anna a dat din cap.

— Bine, dar înainte să mergem toți la terapie, putem să ne dedicăm câteva minute pentru a împărtăși ceea ce fac oamenii din acest grup atunci când simt că se îndreaptă spre o explozie? Nu m-ar deranja câteva sfaturi gratuite.

— Eu țip „Îmi vine să lovesc ceva! Mai bine ieși de aici!" a spus Toni. Mai târziu, o sun pe sora mea și îi povestesc. Ea îmi spune că poate să

empatizeze foarte bine cu mine și îmi povestește cum copiii ei sunt cel puțin la fel de răi ca ai mei. Probabil credeți că aș putea să vorbesc cu soțul meu, dar el este unul dintre acei tipi care incearcă intotdeauna să-ți dea sfaturi și să rezolve ei problema. Nu sunt pregătită pentru așa ceva! Sora mea însă mă va lăsa să îmi vărs supărarea. Și fac și eu același lucru pentru ea.

Maria a vorbit în continuare.

— Dacă soțul meu este acasă, mă duc să alerg în jurul blocului. Două sau trei ture, dacă sunt foarte înfuriată. Există ceva în aerul curat și faptul că simt că am spațiu de mișcare care mă ajută să mă calmez.



— Aș vrea să am un partener care să mai preia din când în când responsabilitatea pentru copii, a spus Anna. Nu pot să las copiii singuri și să merg să mă plimb. Mă încui în baie și blestem o vreme în șoaptă. Copiii bat în ușă și se roagă de mine să ies. Cel puțin știu că sunt în siguranță, dar ușa primește o grămadă de lovituri.

— După ce s-a născut cel de-al treilea copil al meu, a existat o perioadă în care eram iritată și copleșită tot timpul, a spus Sarah. Într-un final, m-am dus la un psihoterapeut. M-a ajutat să capăt un pic de înțelegere cu privire la ceea ce mă provoca. Încă mă mai înfurii, desigur, dar nu mă mai simt scăpată de sub control și există multe momente bune între episoadele de enervare. Faptul că am venit la acest grup m-a ajutat de asemenea foarte mult. Uneori, când unul dintre copiii mei face ceva îngrozitor, mă gândesc: „Abia aștept să povestesc membrilor grupului despre asta." Este extraordinar să știu că voi mă veți înțelege. Și să știu că până la urmă vom ajunge să râdem despre acel lucru.

Michael și-a dres vocea.

— Trebuie să recunosc că am tendința de a-mi ieși din fire dacă nu am dormit suficient sau dacă mi-e prea foame. Când o spun așa cu

voce tare sună destul de evident, dar este atât de ușor să stai târziu seara pentru a mai face încă un lucru. Și eu sunt la fel și cu mâncarea. Uneori, nu observ că mi-e foame până când ajung literalmente să mă răstesc la copii.

— Mulțumesc că ai menționat acest lucru, Michael. Uneori, suntem atât de concentrați pe grija față de copii, încât uităm să avem grijă de noi înșine. Așa cum spun însoțitorii de bord în avioane - în caz de urgență: „Pune-ți mai întâi masca de oxigen ție, înainte de a-i ajuta pe ceilalți." Sacrificiul de sine nu este util aici! În această notă, hai să încheiem acest subiect, ca să putem merge acasă și să mâncăm și să dormim.

POVEȘTILE

Povestea Joannei: Trebuia să fii acolo

Când mama și coautoarea ei au terminat de scris *Liberated Parents, Liberated Children*, ea a trimis un exemplar unui autor pe care îl admira foarte mult. Era un profesor atent și creativ care scrisese mai multe cărți profund emoționante despre experiențele sale. El a răspuns că nu ar putea să recomande cartea altora. Era îngrozit de descrierea furiei părintești față de progeniturile lor prețioase. Petrecuse o viață întreagă lucrând cu copiii, unii foarte tulburați, cu probleme de comportament dificile. Nici nu-și putea imagina și nici nu putea scuza asemenea sentimente violente față de copii nevinovați și neajutorați.

În toate atelierele mele pentru creșterea copiilor, atunci când părinții iubitori, plini de grijă și dedicați citesc această secțiune despre furie prind viață. „Mi-a plăcut foarte mult acest capitol!" „M-a făcut să mă simt mult mai bine în ceea ce mă privește." „A fost cel mai util lucru pe care l-am citit vreodată într-o carte pentru părinți!" N-am auzit niciodată de un părinte care să fie șocat de imaginea furiei părintești în *Liberated Parents, Liberated Children*.

Acel autor nu era el însuși părinte. Nu pot decât să concluzionez că trebuie să fi experimentat tu însuți frustrarea intensă și neîncetată de a fi responsabil pentru aceste ființe micuțe, prețioase, dulci, nesăbuite

și enervante, 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, pentru a înțelege cu adevărat furia pe care un părinte, altfel foarte iubitor, o poate simți.

Povestea Joannei: Un munte de probleme

Era o zi extrem de rece de iarnă și eram blocată în casă, încercând să-i distrez pe fiul meu de doi ani și jumătate, Dan, și pe cel de șase luni, Sam, în sufragerie. Dan era hotărât să cucerească un munte. Dacă muntele nu venea singur la Dan, atunci Dan trebuia să-și creeze propriul munte. Își târâse calul-balansoar în sufragerie și îl ridicase peste măsuța de cafea. Apoi mersese în dormitorul lui și își scosese târâș scăunelul special pentru copii. Se întinsese cât putea de sus și reușise să-și împingă scăunelul deasupra calului și să îl lase echilibrat pe trei dintre cele patru picioare. Apoi începuse să escaladeze.

I-am apucat brațul, în timp ce toată structura asta nebunească se înclina și se învârtea un pic gata de prăbușire. Dan s-a smuls cu hotărâre și s-a îndepărtat de mine pornind să escaladeze iar spre vârful său de munte făcut în casă. Nu mi-a venit nicio unealtă în minte. Nu am acceptat sentimente, nu am dat opțiuni sau măcar dorințe în fantezie. Am reacționat pur și simplu la sentimentul de alarmă: „Nu! Nu! NU!" Apoi am apucat scaunul și calul, desființându-i cu o mișcare marele proiect. Dan era complet revoltat. El a plâns și m-a lovit, ajungând la o conexiune solidă cu tibia mea. Au! Acum eu eram complet revoltată. L-am apucat cu forță și l-am ținut la depărtare de un braț, strigând:
— Hei, nu lovim! Asta doare!

El a strigat înapoi:
— Oprește-te! și a continuat să se lupte și să lovească.

Am strigat furioasă:
— Nu te voi lăsa să mă rănești!

M-am despărțit de Dan, am luat bebelușul, care acum plângea, și m-am dus ca o vijelie în dormitorul meu, închizând și ușa în urma mea.

Dan era frenetic. A început să lovească în ușă și să strige:
— Lasă-mă să intru! Lasă-mă să intru!
— *Nu*, nu o voi face! Nu vreau să fiu lovită!

— Lasă-mă să intru... Lasă-mă să intru... Lasă-mă să intru! Nu te voi lovi!
— Bine, te voi lăsa dacă nu mă lovești.

Am deschis ușa și Dan mi-a căzut în brațe, plângând. Bebelușul încă plângea și el. Am ajuns toți trei împreună în pat. Dan s-a înghesuit în mine și și-a pus brațul în jurul bebelușului Sam.

— Toa-t-te pâ-â-ânge, spuse el.
— Da, toată lumea plânge, am fost de acord. Am tras păturile peste noi până la gât și ne-am strâns în brațe. Ne simțeam confortabil împreună în tristețea noastră. După puțin timp, ne-am ridicat și ne-am dus să luăm o gustare. A fost un conflict. A fost violență. Un copil a lovit. O mamă s-a protejat și a insistat cu tărie asupra drepturilor ei, fără să lovească înapoi. Familia s-a reconectat și sentimentele iubitoare s-au întors. În curând, va trebui să vorbim despre cât de distractiv este să ne cățărăm și va trebui să găsim niște provocări mai sigure pentru Dan. Asta e viața cu cei mici. Lovitul și țipatul sunt parte din această experiență.

Povestea lui Julie: Furia șoselelor

Am primit un telefon care mi-a adus vestea că bunicul meu a decedat după-amiază, dar nu am putut lua un avion spre Coasta de Est pentru a ajunge la înmormântare decât a doua zi. Nu am fost în stare să gătesc cina, așa că am decis să-i iau pe copii și să-i duc la pizza. Dar călătoria cu mașina s-a transformat într-un coșmar. Rashi se tânguia că vrea să-l asculte pe Raffi. Asher i-a spus că Raffi este pentru bebeluși.

Rashi a insistat:
— Nu sunt un bebeluș!

Asher a spus:
— Ba da, ești un bebeluș. Asculți muzică pentru bebeluși.

Au tot continuat așa o vreme. Rashi a început să plângă, și plăpândul meu „Hei, hei!" nu a avut niciun efect.

Nu puteam gândi limpede. Nu eram în stare să folosesc nici măcar un singur instrument. Eram paralizată de durere și furioasă pe Asher pentru că-l necăjea pe Rashi.

Am parcat mașina și Asher a decis să se cațere pe scaunul din față și să-mi caute în torpedo pentru a găsi o muzică mai „matură". Am simțit o dorință bruscă și copleșitoare de a închide torpedoul peste degețelele micuțe ale lui Asher. M-am prins la timp, dar sentimentul că dorisem să-l rănesc era atât de puternic, încât m-a speriat.

Am învățat lecția acelei zile. Când sunteți extrem de supărați, nu intrați în mașină cu copii mici și nu începeți să vă învârtiți prin oraș după pizza! Aveți grijă de propriile voastre nevoi emoționale, dacă puteți. În retrospectivă, ar fi trebuit să spun: „Copii, sunt foarte tristă în seara asta. Nu pot merge nicăieri cu mașina. Avem cereale și lapte pentru cină."

REZUMAT
Când părinții *se înfurie*!

A. În acel moment, dacă trebuie să țipați, folosiți instrumentele... TARE!

1. Spuneți-o într-un cuvânt

„MAȘINĂ!!!"

2. Oferiți informații

„FRĂȚIORII NU SUNT PENTRU A FI LOVIȚI!"

3. Descrieți cum vă simțiți

„MĂ SUPĂRĂ FOARTE TARE SĂ VĂD UN BEBELUȘ CIUPIT!"

4. Descrieți ceea ce vedeți

„VĂD PE CINEVA RĂNIT!"

5. Acționați fără a insulta

„Nu pot permite să se arunce cu nisip! PLECĂM ACUM!!"

B. Când momentul a trecut și toată lumea este în siguranță, aveți grijă de voi înșivă.

Alegeți ceea ce vi se potrivește cel mai bine: alergați în jurul blocului; respirați profund; luați-vă un timp de reechilibrare numai pentru voi (încuiați-vă într-o altă cameră); apelați la un prieten și vărsați-vă amarul; trimiteți un mesaj unui prieten; scrieți într-un jurnal; îmbrățișați un câine; ascultați muzica preferată; aveți grijă de nevoile voastre de bază – somn și mâncare...

C. Reconectați-vă și încercați rezolvarea problemelor.

„Nu a fost distractiv. Nu ți-a plăcut să se țipe la tine. Și eu am fost foarte supărată că am întârziat. Ce putem face data viitoare?"

D. Căutați ajutor dacă simțiți că furia este prea mare.

CAPITOLUL 15
Remedii – când instrumentele nu funcționează



Joanna

— Sper că nu veți interpreta asta greșit, a început Toni, dar uneori aceste instrumente pur și simplu nu funcționează pentru mine. Poate copiii mei au voința mai puternică decât ai voștri. Sau nu sunt eu suficient de răbdătoare. Dar m-am gândit că, dacă voi folosi aceste instrumente, aș putea să-i fac pe copiii mei să *asculte*. Exemplele și povestirile de aici sună toate foarte dulce și uimitor, însă viața reală nu are întotdeauna un sfârșit fericit. Cel puțin nu în familia mea.

Chiar ziua trecută, de exemplu, continuă Toni, Jenna a vrut să meargă la casa prietenei ei Megan. Eu trebuia să-l iau pe Thomas de la antrenamentul de fotbal și apoi să pregătesc cina. Pur și simplu nu aveam timp. Am fost empatică, cel puțin la început. I-am oferit opțiuni:
— Poți să mergi să te joci mâine la Megan sau în această sâmbătă.

A început să plângă.
— Trebuie să fie azi! Trebuie să mă duci!

I-am oferit informații:
— Trebuie să-l iau pe Thomas și să pregătesc cina. Nu am timp să te duc până la Megan și înapoi.

Am încercat să o pun pe ea să preia controlul:
— Ce ai vrea să faci în loc de asta?

Nimic nu a ajutat, a conchis Toni. Din contră, părea că înrăutățeam lucrurile. În cele din urmă, nu mai puteam să mai rezist la smiorcăielile și plânsetele ei, așa că am dus-o în camera ei și am închis ușa.

Este frustrant atunci când te străduiești din răsputeri să răspunzi unui copil în dificultate cu pricepere și cu dragoste și pare că asta nu îl ajută deloc. Te poate face să te îndoiești de tine însuți sau să te îndoiești de întreaga abordare. Care mai este utilitatea tuturor acestor instrumente dacă nu duc la copii cooperanți?

Când instrumentele de „obținere a cooperării" nu funcționează

— Când mă trezesc blocată, lovindu-mă de un zid, mantra mea este: **„Când ai îndoieli, întoarce-te la oglindirea sentimentelor**." Poți încerca să spui: „Acest lucru este *groaznic*. Nu *vrei* să mergi altădată la casa lui Megan. Vrei să mergi *chiar acum*! Aș vrea să te pot duce."

Nu există nicio garanție, am continuat, că norii de furtună se vor ridica imediat. Această dezamăgire ar putea fi ultima picătură într-o mare de frustrări care s-au adunat pe parcursul zilei. Ar putea să aibă nevoie să tropăie în jurul tău sau să îți plângă pe umăr înainte de a putea să renunțe la dorința ei.

Toni oftă.

— Este adevărat, nu m-am gândit să oglindesc sentimentele ei în cuvinte. M-am gândit că, oferindu-i informații, oferind opțiuni și încercând să rezolv problema, *am* recunoscut ce dorea ea. Acest lucru este prea greu. Nu voi ajunge niciodată să îl fac bine.

— Hei, am spus, ai făcut o mare parte foarte bine. Nu ai adăugat insultă la supărarea ei. De asemenea, nu ai cedat tentației de a-i predica faptul că nu va putea obține ceea ce dorește prin plâns. Ți-ai susținut părerea. Îți pot garanta că vei avea o altă șansă de a practica oglindirea sentimentelor atunci când instrumentele de obținere a cooperării nu funcționează.

Când empatia pare să facă copilul să se simtă mai rău

— Dar ce ziceți de situația în care ești empatic cu un copil și chiar asta face ca lucrurile să fie și mai rele? întrebă Sarah. Învățătoarea mi-a spus că Sophia a avut un conflict la școală. Când am luat-o, am zis: „Am auzit că tu și Janelle v-ați certat." Ochii ei s-au umplut de lacrimi. Am spus: „Asta poate fi atât de supărător", iar ea a început să plângă. Mi-a spus că Janelle nu a vrut să mai stea cu ea la prânz sau să o lase să se joace de-a moda cu celelalte fete. Cu cât am spus mai multe lucruri, cum ar fi: „Oh, oau! Asta e atât de greu!" și „Asta te-a deranjat. Nu te aștepți să se poarte așa o prietenă!", cu atât mai tare a plâns și ea. În cele din urmă, a trebuit să o las să plângă singură ca să mă apuc să pregătesc cina.

Uneori, poate părea că ați făcut un copil să se simtă mai rău numindu-i sentimentele dureroase. Ce se întâmplă de fapt?

— Hai să încercăm pe noi înșine, am sugerat. Imaginează-ți că bunica ta a murit săptămâna trecută. Voi două ați fost foarte apropiate. Încerci să îți scoți asta din minte și să te străduiești să nu te lași copleșită pentru a putea funcționa la locul de muncă. Apoi dai din întâmplare peste un prieten drag, care spune: „Mi-a părut atât de rău să aud despre bunica ta. Voi două ați avut o relație atât de specială." Simți că zidurile tale încep să se prăbușească, iar ochii tăi se umplu de lacrimi. Prietenul îți dă o îmbrățișare și spune: „Ți-e dor de ea." Lacrimile se varsă și începi să plângi. Ceea ce a spus el te face să te simțiți mai rău?

— Cred că mă face să mă simt mai bine, să las în cele din urmă toată tristețea aceea să iasă, a spus Sarah, și să știu că cineva știe cum mă simt.

— Dar dacă în câteva minute prietenul tău ți-ar zice: „Ei bine, era bătrână. Nu poți sta tristă toată seara. Trebuie să treci peste asta, așa că hai să mergem la bowling."

Toată lumea a gemut.

— Bine, înțeleg, spuse Sarah. Doar pentru că noi spunem „lucrurile potrivite" copiilor noștri, asta nu înseamnă că ei se vor înveseli așa de repede pe cât ne dorim noi. Este stresant să ai un copil trist. Cred că este greu să acceptăm că nu putem vindeca imediat orice rană.

Toni avea o expresie sceptică.

— Deci, tu spui că trebuie să continuăm să empatizăm timp de ore și ore până când sunt ei gata să treacă mai departe? Ăsta este exact lucrul cu care nu am eu răbdare. Mai ales că, de obicei, este vorba despre întâlnirile de joacă pierdute, nu despre bunici moarte.

Dacă răbdarea voastră se termină repede sau dacă nu mai aveți timp, *puteți să aveți grijă de propriile voastre nevoi fără să învinuiți copilul.* În loc de „Haide acum, ai plâns destul. Acest lucru nu este atât de oribil", puteți spune „Văd cât de trist ești. Eu trebuie să încep să pregătesc cina acum. Vino la bucătărie și stai cu mine când te simți în stare să faci asta."

Când un copil se înfurie pe voi pentru că îi numiți sentimentele

— **Dar ce se întâmplă atunci când copilul tău devine** chiar supărat pentru că tu îi oglindești sentimentele? a întrebat Anna. Vă voi da un exemplu. Anton are o relație de dragoste și ură cu Lego. El adoră să se joace cu Lego, dar pentru că nu are un control motric prea bun, se întâmplă să devină foarte frustrat. Începe să geamă, și să plângă, și să arunce cu lucruri când ceva la care lucrează se strică. Dacă încerc să-i oglindesc sentimentele spunând ceva de genul: „Asta e foarte frustrant" sau „Arăți furios", se enervează pe mine. Începe chiar să strige la mine: „NU SPUNE ASTA!" Este ca și cum i-aș pune sare pe răni. Nu vrea să vorbească despre sentimente.

Când oglindirea sentimentelor nu ajută, iată câteva lucruri de verificat:

Exprimați corect emoția cu tonul de voce folosit sau doar narați emoția cu voce neutră? Niciun copil (și niciun adult, de fapt) nu vrea să audă un murmur calm și cântat spunând: „Oh, ești frustrat", când e extrem de agitat. Trebuie să spuneți ca și cum chiar vorbiți serios.

„Asta este FOARTE FRUSTRANT!"

Și nu uitați, nu vă limitați la simpla etichetare a sentimentului. Există și alte modalități prin care copilul poate să afle că îl înțelegi. Un *sunet empatic* poate fi reconfortant:

„Uf!" „Mmm."

Dacă acest lucru nu este suficient, puteți *pune gândurile copilului în cuvinte*:

„Lego prostuț!"

„Cineva ar trebui să inventeze cuburi care chiar să și *stea împreună* când le *pui împreună*!"

„Nu ai vrut ca *asta* să se întâmple!"

Alteori ajută să *spui pur și simplu povestea a ceea ce s-a întâmplat*:

„Ai muncit din greu la asta. Aproape că o terminaseși! Puseseși toate cuburile mari albastre împreună pentru a crea baza. Și toate cuburile roșii pentru lumini. Și ai pus și extraterestrul cu un laser pe partea de sus a construcției. Era aproape gata să zboare spre Marte. Și apoi a explodat! Afurisitul de el!"

Și uneori cea mai bună abordare este *să nu spui nimic*!

Sunt momente când copiii preferă să rămână singuri, fără nicio interferență, *chiar* și atunci când nu le e bine. Copiii (și adulții) nu apreciază mereu un comentariu despre modul în care se simt. Rețineți că toți *copiii vor plânge*, emoțiile se vor revărsa (așa cum vor face și jucăriile, și paharele cu băuturi). Nu putem să îi protejăm pe copiii noștri de orice suferință și nici nu ar trebui. Ei nu pot învăța cum să se ocupe de probleme fără să se lupte cu ele puțin.

Când un copil are nevoie de ajutor ca să iasă dintr-o groapă de disperare



— Bine, dar ce se întâmplă atunci când manifestările teatrale sunt cu adevărat disproporționate față de problemă? întrebă Toni. Oare nu suntem în pericol să-l încurajăm pe copil să se scufunde în autocompătimire? Ce se va întâmpla cu un copil când se va afla în lumea reală, dacă el se obișnuiește cu o empatie fără sfârșit acasă? Nu va primi asta de la un învățător cu 25 de copii într-o clasă.

— Pot să mă identific cu asta, am spus eu. M-am îngrijorat în legătură cu această problemă la cel de-al doilea copil. Ideea este că ceea ce pare a fi o neplăcere minoră pentru noi se poate simți ca o dezamăgire monumentală pentru un copil. Nu putem pur și simplu să îi convingem din vorbe să nu mai aibă sentimentele pe care le au sau să le explicăm că ar trebui să le aibă în proporții mai mici. Dar există și alte modalități de a ajuta un copil să iasă din groapa cu disperare. Permiteți-mi să vă spun despre Dan și despre Sam.

Povestea celor doi frați

Fiul meu născut primul se înveselea aproape imediat atunci când i se oglindeau sentimentele. A căzut de pe leagăn, s-a lovit la cap și și-a rupt arcul de la tractorul lui prețios pe care îl ținea în mână (probabil motivul pentru care a și căzut, de fapt). „Oh, dragule, asta doare. Să-i dăm căpșorului tău un sărut. Sărăcuțul tractoraș rupt va avea nevoie de niște lipici." Lacrimile s-au uscat instantaneu, norii s-au risipit și soarele a strălucit din nou. Dan a pornit curajos către următoarea aventură iresponsabilă.

În schimb, cel de-al doilea fiu al meu avea adesea nevoie de ajutor pentru a trece de la o stare la alta. Sam plângea atât de mult și atât de tare când se rănea, încât ajunsesem să fiu îngrijorată legat de ce se va întâmpla când va merge la școală. Ce învățătoare va avea răbdare un timp atât de neobișnuit de lung pe cât avea el nevoie pentru a se liniști când era supărat?

Îmi amintesc o dată când Sam și-a julit genunchiul și a plâns atâta vreme, încât eu mă întrebam dacă nu cumva și-a rupt un os. Dar știind cum era Sam, am decis să aștept și să văd. În cele din urmă, părea gata să meargă mai departe. A spus că îi e foame și a mușcat bucuros din mărul pe care i l-am oferit. Cinci minute mai târziu, s-a uitat la genunchi și a început să plângă din nou. Eram exasperată. „Sam, nu mai este nevoie să continui să plângi când nu te mai doare!"

Sam a fost indignat. El și-a adunat tot disprețul pe care un copil neînțeles în vârstă de trei ani îl poate aduna și mi-a răspuns: „*Doar* pentru că nu mă mai doare *nu înseamnă* că pot să nu mai *plâng*."

Un lucru pe care l-am învățat de la a avea un copil care își menținea atât timp și durerile fizice, dar și pe cele emoționale a fost că nu este întotdeauna suficient doar să oglindești sentimentele. Probabil trebuie să mai coborâți câțiva pași pe peretele lateral al gropii de disperare în care se află, astfel încât copilul să poată vedea o cale de a ieși.

„Lasă-mă să-ți dau un pupic special. Poți să adăugi și un pupic de la tine însuți dacă dorești." (Lui Sam i-a plăcut să se implice în vindecare.)

„Ce plasture ar trebui să punem pe julitură? Cel simplu sau unul cu dinozaur?"

„Oau, ce lucru bun este faptul că pielea noastră știe să se repare singură. Corpul tău este ocupat, construind celule noi de piele pentru a reconstrui pielea care s-a stricat julindu-se. Cât timp crezi că va dura pentru a se vindeca complet? Trei zile? Patru?"

Acest amestec de pupici, opțiuni și informații l-a ajutat pe Sam să-și vadă drumul înapoi spre buna dispoziție. Și până când a trebuit să meargă la grădiniță, spre ușurarea mea, era capabil să facă el însuși asta. Dar, înainte de a ajunge acolo, au existat destule ocazii pentru mine să-mi perfecționez uneltele pentru a ajuta copilul disperat.

Pop-corn pe trotuar

Într-o altă situație tragică, Sam și-a vărsat floricelele de porumb pe trotuarul parcului în timp ce se urca în mașină. I-am dat răspunsul clasic: „Oh, cât de dezamăgitor. Erai nerăbdător să le mănânci. Nu ai fi vrut să se întâmple așa ceva!"

Sam a început să suspine și mai tare. Am încercat să-l angajez într-o conversație cu privire la ce gustări ar trebui să facem când ajungem acasă. Nu era interesat să ia în considerare opțiuni pentru înlocuirea pierderii sale teribile. În cele din urmă, m-am aventurat: „Ei bine, acest lucru este foarte trist și enervant pentru tine. Dar știu pe cineva care este de fapt foarte fericit cu privire la pop-corn-ul vărsat."

Curiozitatea lui Sam a fost mai puternică decât tristețea. „Cine?" a întrebat el.

„Există o veveriță care este extrem de entuziasmată să vadă toate acele floricele gratis. În momentul de față, probabil că aleargă să spună familiei și prietenilor vestea bună și toți vor avea o petrecere mare cu pop-corn-ul acesta vărsat. Poate vor invita și alte rozătoare. Rău pentru noi, dar bine pentru ele!"

Sam a zâmbit gândindu-se la petrecerea veverițelor. „Rău pentru *noi*, dar bine pentru *ele*", a repetat el cu empatie.



Sam a crescut și a devenit un tânăr cu înclinații filozofice, manifestând o fină apreciere a ironiilor vieții. Nu pot să nu îmi imaginez uneori că totul a început de la aceste veverițe.

— Bine. Am înțeles, a spus Toni. Uneori, problema mea este că folosesc un instrument greșit. Și uneori trebuie să fiu mai răbdătoare cu instrumentele pe care le am. Dar nu există oare și situații în care aceste instrumente pur și simplu nu vor funcționa?

Ar fi frumos dacă am avea un instrument care să ne garanteze că va transforma rapid supărarea în veselie, indiferent de circumstanță. Am câștiga un Premiu Nobel pentru Pace! (Cum este instrumentul ăsta cu oferirea în fantezie a ceea ce nu pot da în realitate?) Dar și așa am putea pierde ceva pe drum. Copiii nu sunt roboți care să fie programați. Înainte ca ei să se dezvolte ca ființe amabile, grijulii, independente, trebuie să învețe cum să gestioneze o serie de emoții și de experiențe, inclusiv marile tristeți și dezamăgiri. Asta sigur va include plânsete și scrâșnit din dinți. Totul face parte din a fi umani.

POVEȘTILE

Povestea Mariei: Boicotarea băii

Îmi pregăteam copiii pentru culcare seara trecută. Uneori, Benjamin se opune ideii de a merge la baie. Asta înseamnă că, apoi, fie mă

trezește în mijlocul nopții, lucru pe care nu îl apreciez, fie nu o face și atunci avem de curățat dimineața.

Am decis să-i ofer opțiuni.
— Vrei să folosești baia din hol sau pe cea din dormitorul meu?

Răspunsul lui?
— Nu! Nu mă duc la baie!

Am încercat opțiuni diferite, împreună cu câteva informații:
— Benjamin, trebuie să faci pipi înainte de a te culca, astfel încât să nu se ude cearșafurile în timpul nopții. Vrei să mergi singur sau vrei să intru cu tine?
— NU MAI MERG LA BAIE NICIODATĂ!

Oau, am folosit instrumentele mele, iar problema s-a înrăutățit. Asta începea să semene foarte mult cu un eșec.

Apoi m-am gândit: *trebuie să mai fie ceva ce se întâmplă și mie îmi scapă*. Mi-am amintit că atunci când ne îndoim, ar trebui să ne întoarcem la oglindirea sentimentelor, dar nu știam ce sentimente sunt astea.

I-am spus lui Benjamin:
— Este ceva legat de mersul la baie în seara asta care nu-ți place deloc.

Ca răspuns, el și-a scos brațele pentru a-mi arăta noile sale tatuaje cu dinozauri. Arăta foarte trist și mi-a spus:
— Nu vreau să se spele.

Deci *asta* era!

— Aha, înțeleg. Sunt foarte speciale pentru tine. Ce-ar fi să îți împachetezi brațele cu prosoape în timp ce te speli pe mâini astfel încât tatuajele tale să nu se ude?

I-a plăcut acest plan și a mers cu bucurie să folosească baia.

Povestea lui Michael: Melancolia taberei

Duminică seară, i-am spus lui Jamie că va începe o nouă tabără a doua zi dimineață. A început să țipe și să plângă. În loc să încerc să-l conving

că va fi minunat – asta este ceea ce aş fi făcut în mod obişnuit –, am continuat să oglindesc sentimentele sale pentru o perioadă ce părea a ţine pentru totdeauna.

Eu: Nu-ţi place această idee. Nu vrei să începi o tabără nouă.
Jamie: Nu! Nu mă duc!
Eu: Vrei să te poţi întoarce în Tabăra de aventuri! Ţi-a plăcut foarte mult acea tabără!
(Era fosta lui tabără, pe care o iubea cu adevărat, dar care se terminase.)
Jamie: Da!
Eu: Pun pariu că vrei să te duci în Tabăra de aventuri pentru totdeauna! Nu ar fi trebuit să se închidă niciodată acea tabără!
Jamie: Da! Ar fi trebui să o ţină deschisă pentru întreaga vară! (În acest moment, încă mai plângea şi se urcă în poala mea).
Eu: Şi atunci nu ar fi trebuit să mai mergi într-o tabără nouă. Ai fi ştiut întotdeauna la ce să te aştepţi şi te-ai fi simţit întotdeauna minunat şi l-ai fi avut întotdeauna consilier pe Tom.
Jamie: Şi Andy ar fi fost şi el acolo.
Eu: Poate fi înfricoşător să mergi într-o tabără nouă. Nu ştii cine va fi acolo. Nu ştii la ce să te aştepţi.
Jamie (plângând, dă din cap): Îhmm.

După 20 de minute cu astfel de discuţii, aş fi vrut cu adevărat să spun: „Bine, acum hai că ajunge." Cu siguranţă, mi s-a părut că, pe măsură ce eu îi acceptam sentimentele, el plângea şi mai mult. Dar m-am ţinut tare, mai ales pentru a vă putea spune că nu funcţionează. După aproximativ o jumătate de oră, a spus: „Bine, nu mai vreau să vorbesc despre asta." Nu părea să se simtă mai bine, ci doar mai obosit.

Dar, a doua zi, când am ajuns în noua sa tabără, a fugit la consilierul său imediat şi fără să mai stea pe gânduri. Cred că doar avea nevoie de un plâns bun legat de faptul că se sfârşise tabăra lui preferată.

Povestea Joannei: Scandalul bomboanelor

Fiind cel mai mic frate dintre cei trei copii ai mei, Zach era, de obicei, fericit să se lase dus de val. Păi doar avea doi fraţi atenţi mai mari, trei

câini și un pisoi. Întotdeauna existau entuziasm și distracție din plin. Nu prea puteai găsi niciodată un motiv să rămâi supărat. Cu excepția B.O.M.B.O.A.N.E.L.O.R.

Când Zach avea doi ani și jumătate, era destul de mare ca să meargă să colinde cu copiii mai mari de Halloween. Sigur, anul trecut a participat călare pe umerii mamei lui, îmbrăcat ca un dalmațian, pentru a se potrivi cu câinele său (care era de asemenea îmbrăcat ca dalmațian, cu pete vopsite), dar acest lucru nu conta. Era real. Avea o pungă plină de dulciuri adunate cu propriile eforturi.

A fost foarte șocat a doua zi când a aflat că există restricții. I-am explicat că, deși bomboanele sunt delicioase, nu este bine pentru corpul lui dacă mănâncă prea multe deodată. Băieții au fost de acord că două bucăți pe zi ar fi rezonabil. Trei dacă erau mici. Am pus pungile în dulapul de deasupra frigiderului, astfel încât acestea să nu fie tentante și să nu fie nici la discreția câinilor.

Zach a fost de acord cu planul în teorie. Dar s-a dovedit că o zi era mai lungă decât se gândise. Ori de câte ori a fost menționat cuvântul *bomboane* (și a fost menționat foarte *mult* după Halloween), Zach a avut o dorință puternică de a *avea* acea bomboană în *gură* – chiar dacă își consumase deja cantitatea convenită pentru respectiva zi. Când plânsul nu a mers, el a trecut la un joc cu lovituri și țipete.

Acceptarea sentimentelor nu părea să aibă efect. Nici îndeplinirea dorinței în fantezie: „Ar fi frumos să ai o mamă care să nu fie atât de agitată în ceea ce privește mâncarea! Una dintre acele mame minunate care v-ar da bomboane la prânz și nu numai, «Oh, Doamne, trebuie să mă asigur că o să am copii *foarte* sănătoși»" (am spus cu o voce plină de dulceață).

Ofertele frățești de alimente alternative doar i-au mărit pur și simplu furia.

Mi-am îndreptat atenția spre pregătirea mesei de prânz pentru ceilalți băieți. În cele din urmă, Zach s-a mobilizat și ni s-a alăturat.

Mai târziu, i-am luat pe băieții mei mai mari deoparte și i-am rugat să nu vorbească despre bomboane în fața lui Zach. Dacă aveau nevoie să spună acest cuvânt, puteau să-l spună pe litere. Atracția zahărului este puternică. Chiar și gândul la el era mai mult decât putea un copil de doi ani să gestioneze.

Am crezut că soluția mea era strălucitoare. Zach nu mai avea niciun fel de ieșiri, iar băieții mai mari foloseau ortografia pentru a nu-l provoca. Aproximativ o săptămână mai târziu, am avut o prietenă în vizită și Zach a întrebat-o: „Aveți vreo B-O-M-B-O-A-N-Ă pe care să o împărțiți cu mine?"

Prietena mea a fost uimită. „Deja poate spune pe litere? Acesta este cel mai isteț copil în vârstă de doi ani pe care l-am văzut vreodată!"

Se pare că Zach fusese foarte atent. Nu i-a luat prea mult timp să spargă codul, când era în joc ceva atât de important ca bomboanele. Dar, de asemenea, mi-am dat seama că nu a mai avut alte crize legate de bomboane, în ciuda faptului că nu fusese păcălit de ortografia noastră. El testase limita și o găsise de neclintit.

Uneori, când un copil vrea cu adevărat ceva și nu poate obține, va plânge și va țipa. Nu înseamnă neapărat că facem ceva greșit. Misiunea de neabătut a unui părinte este să își susțină punctul de vedere când sănătatea și siguranța copilului lui sunt în joc, chiar și în fața unui uragan de emoție așa cum doar un copil poate să producă.

REZUMAT
Remedii

1. Când un copil este prea supărat să coopereze, **intoarceți-vă la oglindirea sentimentelor**

„Nici măcar nu vrei să te *gândești* să o vizitezi pe prietena ta altă dată. Așteptai cu nerăbdare să mergem *astăzi*!"

- *Asigurați-vă că tonul vocii corespunde emoției*

„Este foarte *dezamăgitor*!"

- *Încercați un sunet în loc de cuvinte*

„Of!" „Mmm!"

- *Exprimați gândurile copilului în cuvinte*

„Piese de Lego prostuțe! Ar trebui să se potrivescă împreună și să *rămână* împreună!"

- *Exprimați povestea a ceea ce s-a întâmplat*

„Ai muncit mult timp la nava aia. Ai folosit cuburi albastre pentru bază și cuburi roșii pentru lumini și era aproape gata de lansare! Tot ce mai avea nevoie erau aripioarele de pe rachete..."

2. Dați-i copilului **timp pentru reechilibrare** (și vouă acordați-vă o pauză!)

„Pot să văd cât ești de trist. Voi fi în bucătărie pregătind cina. Vino să stai cu mine când ești pregătit."

3. Ajutați copilul să iasă afară din groapa disperării prin **oglindirea sentimentelor, oferirea de informații și de opțiuni**

„Oh, nu, pielea ta a fost julită! Asta doare! Ce bine însă că pielea știe cum să se repare. Acum este deja ocupată, crescând mai multe celule de piele nouă pentru a acoperi săracul genunchi și pentru a-l face să arate la fel de bine ca înainte. Câte zile crezi că îi va lua? Ce fel de plasture ne-ar trebui ca să-l acoperim?"

4. **Luați măsuri** și respectați-vă valorile; dacă în mod regulat cedați la tânguieli și la plângeri, instrumentele nu vor funcționa

„Ai vrea să avem bomboane la micul dejun! O să le pun undeva unde să nu fie la vedere. Opțiunile sunt cereale sau ouă."

5. **Verificați „lucrurile elementare"**

Copilul vostru este înfometat, sau obosit, sau se simte copleșit? Este copilul vostru pregătit din punctul de vedere al dezvoltării să facă ceea ce vă așteptați voi să facă?

Sfârşit?

Deci, am terminat aici? Fiecare copil se spală acum pe dinți fără să protesteze, își tratează frățiorii și animalele mici cu cea mai mare blândețe și cu respect, mănâncă toată porția de legume la fiecare masă, ignoră bănuții sau untul de arahide pe care i-ar putea băga în DVD player și, desigur, doarme angelic toată noaptea, fără întrerupere?

Nu?

Ah, nici nu credeam asta. Nu ați vrea ca viața să devină plictisitoare! Sperăm că ați găsit în cartea noastră multe idei care v-au ajutat să supraviețuiți provocărilor cotidiene ale vieții cu copii și să vă simțiți la sfârșitul zilei... da, obosiți, dar mai liniștiți, mai conectați și mai bucuroși decât înainte.

Pornim mai departe spre vârste și etape noi, spre noi provocări, spre noi întrebări și spre noi povestiri. Și cine știe, poate că vom merge mai departe și vom scrie o altă carte despre asta.

Vrem să auzim despre voi! Vă rugăm să ne împărtășiți povestirile voastre – triumfurile și catastrofele, întrebările și observațiile voastre. Putem fi contactate la info@HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com sau pe site-ul nostru HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com. Speranța noastră este că vom crea o comunitate de adulți care împărtășesc idei și se sprijină reciproc în această sarcină, poate cea mai importantă: de a crește generația următoare.

— Joanna și Julie

Mulțumiri

Pentru soții noștri, Andrew Manning și Don Abramson, care ne-au susținut cu răbdare și au crezut în noi, în timp ce petreceam ore întregi cu degetele pe tastaturi, mormăind în microfoanele căștilor de telefon una către cealaltă de pe cele două coaste opuse ale Americii.

Pentru copiii noștri, Dan, Sam și Zachary Faber Manning și Asher, Rashi și Shiriel King Abramson, care ne-au provocat, ne-au inspirat, ne-au oferit asistență tehnică, redactări ocazionale și, uneori, chiar au pregătit cina pentru noi.

Pentru agentul nostru, Bob Markel, și pentru editorul nostru, Shannon Welch, care ne-au îndrumat pașii în realizarea cărții de la idee până la forma reală și au fost de fiecare dată generoși și înțelegători cu termenele noastre „întinse".

Pentru artiștii noștri, Tracey și Coco Faber și Sam Faber Manning, care au luat schițele noastre stângace și le-au făcut să prindă viață, chiar și în mijlocul lucrărilor de licență și al examenelor finale din ultimul an de facultate.

Pentru părinții noștri, Adele și Leslie Faber, Pat și Ed King, pentru credința lor neclintită în noi și pentru sfaturile abundente și înțelepte.

Pentru toți părinții, bunicii, profesorii, bibliotecarii, pediatrii, logopezii, asistenții medicali, fizioterapeuții, îngrijitorii de la creșă, specialiștii în dezvoltarea copiilor și directorii de grădinițe care și-au împărtășit povestirile cu noi, atât triumfurile, cât și necazurile lor.

Şi mai ales pentru Adele Faber şi Elaine Mazlish, mamele noastre talentate şi inspiraţia noastră. Totul a pornit de la munca voastră!

Şi, în cele din urmă, o mulţumire pentru Kazi (câinele ciobănesc belgian al Joannei), care se urca pe scaunul de lângă Joanna şi îi arunca în cap jucăria lui de mestecat dacă ea şi Julie lucrau prea mult timp la calculator fără să se ridice şi să se plimbe. Un serviciu vital într-adevăr.



Kazi, la postul lui.

Lecturi suplimentare

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, de Adele Faber și Elaine Mazlish. V. și ed. rom. *Cum să vorbim copiilor dacă vrem să ne asculte și cum să-i ascultăm pentru ca ei să ne vorbească*, București, Editura Tera.

Liberated Parents, Liberated Children, de Faber și Mazlish

Siblings Without Rivalry, de Faber și Mazlish. V. și. ed. rom. *Rivalitatea dintre frați*, București, Editura Tera.

Children Who Are Not Yet Peaceful, de Donna Goertz

Kids, Parents and Power Struggles, de Mary Sheedy Kurcinka

The Spirited Child, de Kurcinka

Playful Parenting, de Lawrence D. Cohen

The Siblings' Busy Book, de Lisa Hanson și Heather Kempskie

The Happy Sleeper, de Heather Turgeon și Julie Wright

Unconditional Parenting, de Alfie Kohn

Punished by Rewards, de Alfie Kohn

Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism, de Barry M. Prizant

You Can't Say You Can't Play, de Vivian Paley

Your Baby and Child, de Penelope Leach

Note

Partea I

Capitolul 2: Instrumente pentru obținerea cooperării

1. Pentru o discuție aprofundată a acestui fenomen, citiți capitolul trei, „Too Much Control", din cartea lui Alfie Kohn, *Unconditional Parenting*. Și, de asemenea, Donelda J. Stayton, Robert Hogan și Mary D. Salter Ainsworth, „Infant Obedience and Maternal Behavior", în *Child Development*, vol. 42, 1971, pp. 1057–69.

Capitolul 3: Instrumente pentru rezolvarea conflictelor

1. Ministerul Dezvoltării Sociale din Noua Zeelandă, „Publicații și resurse". https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj27/the-state-of-research-on-effects-of-physical-punishment-27-pages114-127.html. Vezi și Alfie Kohn, *Unconditional Parenting*, Atria Books, New York, 2005, pp. 63–64.
2. https://www.thersa.org/globalassets/pdfs/blogs/rsa-lecture-dan-pink-transcript.pdf.
3. Daniel J. Siegel, MD și Tina Payne Bryson, PhD, „«Time-Outs» Are Hurting Your Child", în *Time*, 23 septembrie 2014, time.com/3404701/discipline-time-out-is-not-good.

Capitolul 4: Instrumente de laudă și de apreciere

1. Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York, 8 februarie 2006. V. și ed. rom. *Mindset: O nouă psihologie a succesului*, ed. a 2-a, trad. Simona Karner, Curtea Veche Publishing, București, 2017.

Capitolul 5 și un sfert: Lucruri elementare

1. Pentru informații despre etapele de dezvoltare, consultați Penelope Leach, *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*, Alfred A. Knopf, New York, 1990.

PARTEA A II-a

Capitolul 1: Luptele legate de mâncare – bătălia de la masă

1. Kim Severson, „Picky Eaters? They Get It From You", în *New York Times*, 10 octombrie 2007. http://www.nytimes.com/2007/10/10/dining/10pick.html?pagewanted=all&_r=0.
2. Steven Strauss, „Clara M. Davis and the wisdom of letting children choose their own diets", în CMAJ, 7 noiembrie 2006, vol. 175, nr. 10, pp. 1199-1201. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1626509/.
3. Alfie Kohn, *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's Praise, and Other Bribes*, Compania Houghton Mifflin, Boston, 1993.

Capitolul 5: Minciuni

1. Susan Pinker, „Children's Lies Are a Sign of Cognitive Progress", în *Wall Street Journal*, 13 ianuarie 2016. http://www.wsj.com/articles/childrens-lies-are-a-sign-of-cognitiv-progres-1452704960.

INDICE

S

Ș

T

V

Poate sunteți părinți, poate sunteți educatori, poate sunteți bunici sau poate doar aveți în îngrijire un copil de o vârstă fragedă cu care nu știți cum să vă purtați. Îi vreți binele și îi interziceți să mănânce prea multe dulciuri, îl puneți să doarmă la prânz sau nu acceptați mereu să-i faceți pe plac. Dar metodele nu funcționează. Relația voastră nu e deloc cea pe care v-o doriți.

Cartea Joannei Faber și a lui Julie King vă dezvăluie secretele comunicării cu copiii mici – cum să îi ascultați, cum să îi determinați să vorbească, cum să înțelegeți ce gândesc, ce simt și ce vor. Autoarele vă propun strategii și exemple utile în procesul educării celor mici pentru a vă ajuta să depășiți dificultățile cu care vă confruntați. Cum primii ani de viață ai copiilor sunt foarte importanți pentru formarea și dezvoltarea lor, acest ghid vă va însoți pașii în fascinanta călătorie a modelării unor caractere puternice și echilibrate.

Cele două autoare, experți recunoscuți în parenting, au scris un ghid practic, încărcat cu strategii și metode capabile să ducă la un rezultat imediat.

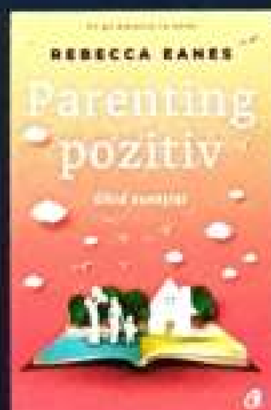
– The Washington Post

Ideile creative ale autoarelor îi vor ajuta pe cei mari să nu se simtă singuri în ceea ce poate fi uneori haosul lumii de părinte.

– Publishers Weekly

În aceeași colecție
la Curtea Veche Publishing





CURTEA VECHE

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0157-1

